

HIPERTENSÃO ARTERIAL E EXERCÍCIO FÍSICO: UM ESTUDO DE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

SANTOS, A.R¹, SOUSA, C.M.S..¹, LIMA, P.V.C²

Instituição de Origem: INSTITUTO FEDERAL DO PIAUÍ, Campus Teresina Zona Sul¹, FUNDAÇÃO MUNICIPAL DE SAÚDE, Teresina-PI²

Introdução: O Brasil é um país onde grande parte de sua população tem um estilo de vida sedentário, ocasionado, pelo acúmulo de trabalho e a falta de tempo, aliado ao alto consumo de *fast food* e a inatividade física, sendo a esta última uma das principais causas para os fatores de risco que ocasionam as doenças cardiovasculares, como a hipertensão arterial. De acordo com o Ministério da Saúde, a Hipertensão arterial é uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias e provoca alterações funcionais e/ou estruturais de alguns órgãos como: coração, cérebro, rins, e vasos sanguíneos, além de alterações metabólicas, ocasionando acidente vascular encefálico, doença arterial periférica, doença renal crônica, infarto agudo do miocárdio e doenças arterial coronariana. **Objetivo:** Analisar os efeitos do exercício físico nos níveis pressóricos de pessoas pré-hipertensas e hipertensas com base nos resultados de pesquisas empíricas. **Metodologia:** Revisão bibliográfica de estudos na língua portuguesa e inglesa, nas bases de dados *Pubmed*, *Scielo* e Google acadêmico, publicados entre 2006 a 2024, utilizando os descritores hipertensão arterial, exercícios físicos e qualidade de vida. **Resultados:** Foram analisados 20 artigos, e a maioria demonstrou que o exercício físico regular consegue diminuir os níveis da pressão arterial em indivíduos hipertensos e pré-hipertensos. Podemos destacar a eficiência do exercício aeróbico que além de reduzir a pressão arterial, também proporciona aos indivíduos a melhora do bem estar físico, social e emocional, a capacidade cardiorrespiratória e flexibilidade. **Conclusão:** Diante das pesquisas abordadas conclui-se que a prática de exercícios físicos de intensidades variadas tem efeito positivo em relação a redução da pressão arterial, podendo assim ser utilizada para o tratamento não medicamentoso da hipertensão arterial.

Palavras-chave: Hipertensão Arterial; Exercícios Físicos e Qualidade de vida.