



EXERCÍCIO FÍSICO E CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

MARCOS ANTONIO ROLIM TEIXEIRA; EDNA PIRES DE OLIVEIRA BARBOSA

Introdução: O exercício físico (EF) é uma atividade física planejada, estruturada e organizada por um profissional de educação física, com o objetivo de melhorar ou manter os níveis de saúde e aptidão física. A hipertensão arterial é uma síndrome metabólica multifatorial, com maior incidência em pessoas sedentárias, obesas e consumidoras excessivas de sal e álcool. **Objetivos:** Apresentar os efeitos do exercício físico sobre a hipertensão arterial. **Metodologia:** estudo exploratório de natureza qualitativa, onde foram revisados artigos científicos disponíveis na plataforma Google Acadêmico, utilizando as palavras-chave "exercício físico" e "hipertensão arterial". Foram selecionados 5 artigos na língua portuguesa, entre os anos de 2018 a 2024, que apresentavam dados sobre os benefícios do exercício físico sobre a hipertensão arterial, para leitura e produção do resumo. **Resultados:** O exercício físico demonstrou efeito hipotensor em indivíduos submetidos à sua prática, com efeitos agudos observados nas primeiras 24 ou 48 horas. Quando praticado de forma regular, apresenta adaptação crônica levando à atenuação dos valores da pressão arterial, houve redução nos valores sistólicos que variam de 3,8 a 11 mmHg e diastólicos de 2,6 a 8 mmHg, demonstrando ser uma forma efetiva na redução do uso de medicamentos hipotensores em indivíduos acometidos por esta síndrome. **Conclusão:** Os resultados analisados indicam que o exercício físico é importante para a longevidade de pessoas com quadro de hipertensão arterial, reduzindo-a de forma momentânea e controlando-a por completo, desde que praticado com regularidade. Além disso, o exercício físico traz maior conforto para o praticante pela redução do uso de medicamentos. Dessa forma, enfatiza-se a importância da inclusão do EF como parte do tratamento não farmacológico da hipertensão arterial, podendo ser uma estratégia eficaz e acessível para a prevenção e controle dessa condição de saúde pública.

Palavras-chave: Exercício físico, Hipertensão arterial, Atividade física, Exercício físico, Efeitos hipotensivos.