



IMPACTO DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NO CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL DO PACIENTE HIPERTENSO

TAMIRES RODRIGUES TOQUETON; JÉSSICA DE VASCONCELOS OLIVEIRA VIÉGAS;
IGOR PARADA MARANGONI; IGOR COSTA SANTOS; NATHALIA BANDEIRA DE
ALMEIDA

INTRODUÇÃO: A hipertensão arterial é um importante fator de risco para doenças cardiovasculares, que são a principal causa de mortalidade no mundo. O exercício físico tem sido reconhecido como uma estratégia não farmacológica eficaz para o controle da pressão arterial em pacientes hipertensos. **OBJETIVOS:** Esta revisão bibliográfica tem como objetivo revisar o impacto dos exercícios físicos no controle da pressão arterial em pacientes hipertensos. **METODOLOGIA:** Foram revisados artigos publicados nos últimos 10 anos nas bases de dados Medline, Lilacs e Scielo, utilizando as palavras-chave "exercício físico", "pressão arterial" e "hipertensão". Foram selecionados artigos que apresentassem informações relevantes sobre o impacto dos exercícios físicos no controle da pressão arterial em pacientes hipertensos. **RESULTADOS:** Os resultados desta revisão indicam que o exercício físico é uma estratégia eficaz para o controle da pressão arterial em pacientes hipertensos. Diversos estudos demonstraram que o exercício aeróbico, como caminhada, corrida e ciclismo, é capaz de reduzir significativamente a pressão arterial em pacientes hipertensos. Além disso, exercícios de resistência, como musculação, também foram associados a reduções na pressão arterial em pacientes hipertensos. Os efeitos benéficos dos exercícios físicos no controle da pressão arterial parecem ser decorrentes de mudanças na função vascular, aumento da atividade simpática e redução do estresse oxidativo. **CONCLUSÃO:** O exercício físico é uma estratégia eficaz e segura para o controle da pressão arterial em pacientes hipertensos. Os efeitos benéficos dos exercícios físicos no controle da pressão arterial parecem ser decorrentes de mudanças na função vascular, aumento da atividade simpática e redução do estresse oxidativo. Além disso, exercícios aeróbicos e de resistência foram associados a reduções significativas na pressão arterial. Portanto, a prática regular de exercícios físicos deve ser considerada uma importante medida complementar ao tratamento farmacológico da hipertensão arterial, podendo contribuir para a prevenção e redução dos riscos de doenças cardiovasculares em pacientes hipertensos.

Palavras-chave: **EXERCÍCIO FÍSICO; PRESSÃO ARTERIAL; HIPERTENSÃO; CONTROLE; DOENÇAS CARDIOVASCULARES**