



PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES EM SAÚDE (PICS): OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA ATENÇÃO BÁSICA PARA O PACIENTE HIPERTENSO

DALVA ELIANE ANTUNES DOS SANTOS; ANA PAULA FERNANDES MONTEIRO;
BIANCA BARCELLOS RODRIGUES; ESTER DIOVANA DE ARAUJO DE SOUZA; ROSANE
DA ROSA PEREIRA

Introdução: As Práticas Integrativas Complementares em Saúde (PICS) fazem parte das Políticas Públicas de Práticas Integrativas e Complementares auxiliam na prevenção, promoção e recuperação da saúde. A associação da atividade física nas PICS melhora a clínica da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) em pacientes hipertensos. A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma doença crônica, silenciosa, desencadeada por diversos fatores, acometendo indivíduos na fase adulta. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo construir conhecimentos a respeito da prática de educação física realizada na atenção primária à saúde e o impacto na qualidade de vida de pacientes hipertensos. **Materiais e Métodos:** Tratou-se de uma revisão do tipo integrativa mesclando leituras em livros e em artigos publicados nas bases de dados SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Scholar, realizado de maio a junho de 2023. Os critérios de inclusão foram artigos em português publicados entre 2013 e 2023, e os de exclusão os textos em outros idiomas e/ou fugissem aos descritores: “práticas integrativas complementares em saúde” AND “hipertensão arterial sistêmica” AND “atividade física”. **Resultados:** Foram encontrados 22 estudos, sendo analisados 10 publicações. Dentre as atividades físicas praticadas, a caminhada e o exercício aeróbico guiado foram citados em 8 publicações. O tempo destinado a atividade física deve ser no mínimo de 45 minutos em 3 dias na semana, evidenciando ser uma ótima maneira de prevenir e controlar a doença, desde que seja orientada por um profissional de Educação Física e adaptada às necessidades individuais. A Academia de Saúde foi citado em 4 artigos, mostrando ser uma estratégia prazerosa, gratuita, em ambiente natural. **Conclusão:** A atividade física é uma prática essencial para a saúde, pois promove bem-estar e qualidade de vida. Os efeitos benéficos do exercício físico provocam respostas fisiológicas que refletem no sistema cardiovascular, na redução da HAS, levando o indivíduo a reduzir os medicamentos ou eliminar seu uso. A presença do profissional da Educação Física ainda é restrita nas equipes de saúde, sendo este imprescindível para a adesão dos pacientes em programas do Ministério da Saúde.

Palavras-chave: **HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA; PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES EM SAÚDE; ATIVIDADE FÍSICA; ATENÇÃO PRIMÁRIA; QUALIDADE DE VIDA**