



ADAPTAÇÕES FISIOLÓGICAS DO EXERCÍCIO NA HIPERTENSÃO ARTERIAL: POR QUE OS MÉDICOS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA DEVEM MOTIVAR O TRATAMENTO CONSERVADOR NO CUIDADO INTEGRAL DO PACIENTE?

IVENS RIZEL NOGUEIRA STARLING; MILENA REIS ABREU; RENATA ALVES TERRA
REIS; JOÃO PEDRO TERRA REIS

Introdução: A Política Nacional de Atenção Básica define a integralidade do cuidado como importante vertente a ser estabelecida na Atenção Primária à Saúde. O médico deve compreender meios que o auxiliem na promoção da saúde, promovendo tratamentos eficazes, que visem à prevenção e reabilitação de doenças como a Hipertensão Arterial (HA), de grande prevalência na população. **Objetivo:** Avaliar como ocorrem as respostas fisiológicas do exercício físico no tratamento conservador da HA, abrangendo a integralidade no cuidado dos pacientes na APS. **Metodologia:** Trata-se de um artigo de revisão de literatura em que foram realizadas buscas nas plataformas PubMed, SciELO e Ministério da Saúde, além de livros consagrados na literatura. Critérios para seleção: trabalhos recentes e livros relacionados à fisiologia. **Resultados:** A prática contínua de exercícios físicos promove a redução e controle da pressão arterial (PA). O estresse de cisalhamento durante o exercício estimula células endoteliais a produzirem óxido nítrico, melhorando a função endotelial e a vasodilatação, enquanto a flexibilidade arterial aumenta devido à ação das metaloproteinases da matriz, que equilibram colágeno e elastina, facilitando vasodilatação. Ademais, promove ativação do fator de crescimento endotelial vascular, consequentemente, angiogênese, gerando declínio da PA. O aumento da massa muscular melhora a resposta à insulina reduzindo inflamação sistêmica, que somada à liberação de antioxidantes endógenos, protege o endotélio. Melhorias na eficiência miocárdica ocorrem com aumento do tônus muscular, promovendo um bombeamento mais eficiente, maior retorno venoso e maior pré-carga. Exercícios físicos aumentam o tamanho dos cardiomiócitos, a síntese de proteínas contráteis como actina e miosina, e número de sarcômeros, ampliando o volume sistólico e débito cardíaco, resultando em redução da frequência cardíaca e PA. **Conclusão:** Estudos destacam o impacto positivo da prática de exercícios físicos no controle da PA e no manejo conservador da hipertensão arterial. Um entendimento das respostas fisiológicas ao exercício pelo médico, aliado à boa relação médico-paciente, é essencial para estimular a prática contínua de exercícios, proporcionando abordagens de tratamento mais conservadoras e benéficas em detrimento de terapias farmacológicas.

Palavras-chave: **HIPERTENSÃO ARTERIAL; ATENÇÃO PRIMÁRIA; FISILOGIA DO EXERCÍCIO FÍSICO; INTEGRALIDADE DO CUIDADO; REDUÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL**