



EFEITOS DA FISIOTERAPIA NO CONTROLE DE FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR EM INDIVÍDUOS COM HIPERTENSÃO ARTERIAL: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

KATHLLEEN VITORIA VASCONCELOS SATURNINO

Introdução: A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma condição clínica multifatorial caracterizada por níveis elevados e sustentados de pressão arterial, sendo um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares. A fisioterapia, por meio de intervenções como exercícios físicos regulares, desempenha um papel crucial na redução da pressão arterial e no controle de fatores de risco associados, como obesidade, dislipidemia e diabetes mellitus. **Objetivo:** Analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, os efeitos da fisioterapia no controle dos fatores de risco cardiovascular em indivíduos com hipertensão arterial. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão sistemática de estudos experimentais publicados entre 2012 e 2018 nas bases de dados MEDLINE, LILACS, Cochrane e PEDro. Os descritores utilizados foram “hipertensão”, “atividade física” e “exercício físico”. Foram incluídos artigos em inglês e português que investigaram intervenções fisioterapêuticas na pressão arterial de indivíduos hipertensos. A qualidade metodológica dos estudos foi avaliada utilizando a escala PEDro. **Resultados:** Dos 19 artigos encontrados, 12 preencheram os critérios de inclusão. As intervenções analisadas incluíram: Exercícios aeróbicos: Redução média na PAS/PAD de 10/7 mmHg; Exercícios resistidos: Redução média na PAS/PAD de 5/3 mmHg; Exercícios combinados: Redução média na PAS/PAD de 8/6 mmHg. Além disso, a prática regular de exercícios físicos foi associada à redução do risco cardiovascular em até 60%. **Conclusão:** A fisioterapia, por meio de programas supervisionados de exercícios físicos aeróbicos e resistidos, é eficaz na redução da pressão arterial e no controle dos fatores de risco cardiovascular em indivíduos hipertensos. Recomenda-se a implementação desses programas na prática clínica interdisciplinar para otimizar o manejo da HAS.

Palavras-chave: **EXERCÍCIO; FISIOTERAPIA; HIPERTENSÃO ARTERIAL**