



## **EXERCÍCIO FÍSICO COMO FORMA DE CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL <sup>1</sup>**

**Ana Luiza Krampe Albrecht<sup>2</sup>, André Luis Buchanelli Holz<sup>3</sup>, Cecilia Gabriela Rubert Possenti<sup>4</sup>, Gabriella Pettenon Somavila<sup>5</sup>, Isadora Baruffi Wojciechowski<sup>6</sup>, Lara Vieira Ferrazza<sup>7</sup>, Victória Brandão Quines<sup>8</sup>, Leticia Flores Trindade<sup>9</sup>, Brenda da Silva<sup>10</sup>.**

<sup>1</sup> Trabalho elaborado nas Unidades de Ensino e Aprendizagem: Saúde coletiva: Diagnóstico da Saúde da Comunidade e Formação Geral e Desenvolvimento Pessoal: Bases do Conhecimento Científico no curso de Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Rio Grande do Sul - Unijuí.

<sup>2</sup> Estudante do Curso de Medicina da Unijuí. E-mail: ana.albrecht@sou.unijui.edu.br

<sup>3</sup> Estudante do Curso de Medicina da Unijuí. E-mail: andre.holz@sou.unijui.edu.br

<sup>4</sup> Estudante do Curso de Medicina da Unijuí. E-mail: cecilia.possenti@sou.unijui.edu.br

<sup>5</sup> Estudante do Curso de Medicina da Unijuí. E-mail: gabriella.somavila@sou.unijui.edu.br

<sup>6</sup> Estudante do Curso de Medicina da Unijuí. E-mail: isadora.baruffi@sou.unijui.edu.br

<sup>7</sup> Estudante do Curso de Medicina da Unijuí. E-mail: lara.ferrazza@sou.unijui.edu.br

<sup>8</sup> Estudante do Curso de Medicina da Unijuí. E-mail: victoria.quines@sou.unijui.edu.br

<sup>9</sup> Enfermeira. Doutoranda do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Atenção Integral à Saúde (PPGAIS). Docente do Núcleo dos Cursos da Saúde da Unijuí. E-mail: leticia.flores@unijui.edu.br

<sup>10</sup> Biomédica. Doutora em Farmacologia pela Universidade Federal de Santa Maria. Docente do Núcleo dos Cursos da Saúde da Unijuí. Pesquisadora do Grupo de Pesquisa em Estudos Epidemiológicos e Clínicos - GPEEC Unijuí. E-mail: [brenda.s@unijui.edu.br](mailto:brenda.s@unijui.edu.br).

**Introdução:** A hipertensão arterial é uma das doenças mais frequentes na população, sendo o principal fator para morbidade e mortalidade por doenças cardiovasculares. Embora seja uma condição de origem multifatorial que engloba fatores genéticos, ambientais, comportamentais e fisiológicos, existem diversas evidências de que a prática de exercício físico contribui significativamente para o controle da mesma em indivíduos já diagnosticados, sendo ainda um meio para prevenção da doença. **Objetivos:** Revisar a literatura acerca do impacto da prática de atividade física no controle da hipertensão arterial. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão narrativa de literatura por meio de artigos disponíveis nas bases de dados Scielo e PubMed, priorizando ensaios clínicos e revisões sistemáticas com metanálises publicadas nos últimos cinco anos. **Resultados:** De acordo com o Ministério da Saúde, entre os anos de 2010 e 2020 foram registradas 551.262 mortes por doenças relacionadas à hipertensão arterial, destas, 292.339 (53,03%) eram vítimas mulheres e 258.871 (46,97%) homens. A hipertensão arterial é uma condição multifatorial grave que se não controlada pode levar a diversas complicações como acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca e insuficiência renal. Nesse sentido, os fatores de risco podem ser classificados em duas categorias: os não modificáveis, tais como idade, genética, etnia e sexo, e os modificáveis, que incluem dieta, tabagismo, consumo de álcool e sedentarismo. Como o próprio nome diz, os fatores não modificáveis são intrínsecos ao indivíduo e não são passíveis de alteração enquanto que os modificáveis se referem ao estilo de vida. É por isso que os fatores de risco modificáveis são tão importantes no contexto da prevenção. Cabe destacar ainda, que o controle destes fatores



de risco em pacientes hipertensos possibilitam o controle da doença e uma melhor qualidade de vida. Entre os fatores modificáveis, destaca-se o sedentarismo, que é descrito pela prática de atividade física por tempo inferior a 150 minutos por semana em adultos entre 18 e 60 anos. Do ponto de vista fisiológico, a inatividade física aumenta a resistência vascular periférica, uma vez que o exercício físico estimula a produção de óxido nítrico, responsável pela modulação do tônus vascular, produzido pelas células endoteliais. Baixas quantidades desse mediador fazem com que as artérias fiquem mais rígidas e isso eleva a pressão arterial, pois o coração precisa trabalhar mais para bombear o sangue. Diversos estudos têm descrito os efeitos de diferentes programas de treinamento físico e os seus impactos na pressão arterial em diferentes localidades do mundo. Em um estudo realizado em Portugal entre 2017 e 2019, envolvendo 60 pacientes hipertensos com idade de 40 a 75 anos, verificou-se que exercícios aeróbicos são capazes de reduzir a pressão arterial entre pacientes com hipertensão resistente. Neste estudo, os pacientes foram alocados em um programa de treinamento aeróbico durante 12 semanas além dos cuidados usuais, comparados a um grupo que recebeu somente os cuidados usuais. Os resultados mostraram que a alteração na pressão arterial sistólica foi significativamente diferente entre os grupos (exercício aeróbico vs controle) em -7,1 mm Hg, da mesma forma a pressão arterial diastólica redução de 5,1 mm Hg entre os grupos. Em uma revisão de literatura que analisou dados de ensaios clínicos randomizados prospectivos e meta-análises evidenciou-se que o treinamento com exercícios aeróbicos têm efeito positivo na melhora da função endotelial em hipertensos, e que a intensidade do exercício e a frequência com que é praticado são fatores que interferem nos resultados. Em relação aos mecanismos dessa melhora, destaca-se o aumento da biodisponibilidade de óxido nítrico por meio da redução de sua manipulação por radicais livres. Desse modo, a Sociedade Brasileira de Cardiologia alerta sobre a importância do exercício físico para pacientes hipertensos e pré-hipertensos, sendo que a intensidade e a frequência da prática dos exercícios devem ter orientação médica. Nesse sentido, já existem algumas políticas públicas para o incentivo da prática de exercícios como o Programa Academia da Saúde, que é uma estratégia de incentivo à promoção da saúde com a implantação de espaços públicos dotados de infraestrutura, equipamentos e profissionais qualificados, onde são ofertadas práticas de atividades físicas para a população. Esse programa é um exemplo de como a atenção básica precisa se concentrar em fortalecer a prática de exercício nas comunidades a fim de melhorar o controle da pressão arterial em pacientes hipertensos e promover qualidade de vida. **Conclusões:** Diferentes tipos de exercícios têm demonstrado alta eficácia no controle da pressão arterial, em alguns casos, inclusive, superior ao tratamento convencional. Estes achados reforçam a importância do fortalecimento de programas de atividades físicas no âmbito da atenção básica para melhorar a qualidade de vida da população e potencializar o controle da pressão arterial. **Palavras-chave:** Hipertensão; Exercício Físico; Assistência Integral à Saúde.