



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

CÁSSIO PIRES SILVA

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS HIPERTENSAS:
UMA REVISÃO LITERÁRIA**

**CAMPINA GRANDE
2023**

CÁSSIO PIRES SILVA

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS HIPERTENSAS:
UMA REVISÃO LITERÁRIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias

CAMPINA GRANDE
2023

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586 Silva, Cassio Pires.
A importância da atividade física para pessoas hipertensas
[manuscrito] : uma revisão literária / Cassio Pires Silva. - 2023.
19 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro
de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.
Orientação : Prof. Dr. Josevaldo Lopes Dias,
Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física -
CCBS. *
1. Atividade física. 2. Hipertensão. 3. Benefícios. I. Título
21. ed. CDD 613.7

Elaborada por Geovani S. de Oliveira - CRB - 15/1009

Biblioteca
Central
BC/UEPB

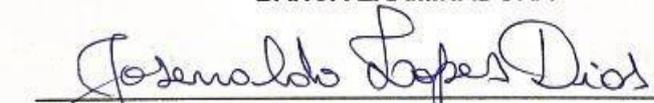
CÁSSIO PIRES SILVA

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS HIPERTENSAS:
UMA REVISÃO LITERÁRIA**

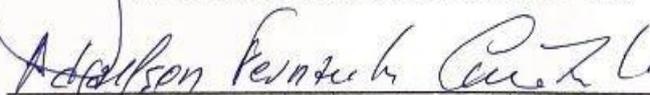
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Aprovado em: 30 / 11 / 2023

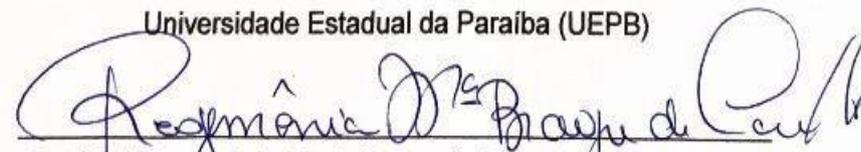
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Adailson Fernandes Coutinho (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof.^a Dr.^a Regimênia Maria Braga de Carvalho (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

RESUMO

A hipertensão arterial é uma condição crônica de saúde que representa um fator de risco significativo para doenças cardiovasculares. Este trabalho destaca a importância da atividade física como uma estratégia fundamental no manejo da hipertensão em indivíduos afetados. A revisão aborda os benefícios fisiológicos da prática regular de exercícios, incluindo a redução da pressão arterial, o controle do peso corporal, e os aspectos psicológicos. Recomendações baseadas em diretrizes médicas são apresentadas, enfatizando a necessidade de personalização do programa de atividade física de acordo com as condições individuais. Além disso, o trabalho destaca precauções e considerações especiais, enfatizando a importância da orientação profissional e da supervisão médica. Assim proporcionando uma visão sobre o papel da atividade física na gestão da hipertensão, por fim este trabalho visa incentivar a incorporação de hábitos saudáveis em indivíduos hipertensos, promovendo uma abordagem integrada para o cuidado cardiovascular.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física; hipertensão e benefícios.

ABSTRACT

Arterial hypertension is a chronic health condition that represents a significant risk factor for cardiovascular diseases. This paper highlights the importance of physical activity as a fundamental strategy in the management of hypertension in affected individuals. The review addresses the physiological benefits of regular exercise, including the reduction of blood pressure, weight control, and psychological aspects. Recommendations based on medical guidelines are presented, emphasizing the need for customization of the physical activity program according to individual conditions. Additionally, the paper emphasizes precautions and special considerations, highlighting the importance of professional guidance and medical supervision. Thus, providing an insight into the role of physical activity in hypertension management, this paper ultimately aims to encourage the adoption of healthy habits in hypertensive individuals, promoting an integrated approach to cardiovascular care.

KEYWORDS: Physical activity; hypertension, and benefits.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 REFERENCIAL TEÓRICO	7
3 METODOLOGIA.....	8
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	9
4.1 Atividade física e a hipertensão.....	13
4.1.1 Impacto Positivo na Pressão Arterial:.....	13
4.1.2 Controle do Peso Corporal:.....	14
4.1.3 Aspectos Psicológicos:.....	15
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
REFERÊNCIAS.....	17

1 INTRODUÇÃO

Atividade física desempenha um papel crucial na promoção da saúde e no controle de várias condições médicas, incluindo a hipertensão arterial, também conhecida como pressão alta. Pessoas hipertensas podem se beneficiar significativamente da incorporação regular de atividade física em seu estilo de vida. No entanto, é essencial abordar a questão com cautela, considerando as características individuais de cada pessoa e consultando profissionais de saúde antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

A hipertensão arterial é uma condição em que a força do sangue contra as paredes das artérias está constantemente elevada. O exercício físico regular pode ajudar a reduzir essa pressão arterial, fortalecendo o coração, melhorando a circulação sanguínea e promovendo a flexibilidade das artérias. Além disso, a atividade física contribui para a perda de peso, redução do estresse e melhoria do sono, fatores que também desempenham um papel importante no controle da pressão arterial.

É crucial ressaltar que a intensidade e o tipo de exercício devem ser adaptados à condição física individual e às limitações de saúde de cada pessoa hipertensa. Exercícios aeróbicos de intensidade moderada, como caminhada, natação e ciclismo, são geralmente recomendados. Essas atividades ajudam a fortalecer o sistema cardiovascular sem causar um aumento abrupto na pressão arterial.

A atividade física deve ser incorporada de forma consistente na rotina, respeitando os limites individuais. Além disso, sessões de alongamento e exercícios de relaxamento podem ser benéficos, uma vez que o estresse pode desempenhar um papel significativo na hipertensão.

Portanto, este trabalho destaca a importância da atividade física como uma estratégia fundamental no manejo da hipertensão em indivíduos afetados. No qual, aborda os benefícios fisiológicos da prática regular de exercícios, incluindo a redução da pressão arterial, o controle do peso corporal, e os aspectos psicológicos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A hipertensão arterial é uma condição crônica caracterizada pelo aumento persistente da pressão sanguínea nas artérias. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a hipertensão é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, sendo responsável por uma significativa carga global de morbidade e mortalidade (OMS, 2013).

Conforme a 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial, a principal causa de morte no Brasil está vinculada a doenças cardiovasculares, com contribuição direta ou indireta da HA para 50% das mortes por doenças cardiovasculares (SOC BRAS CARDIOL, 2016). Essa relevante associação, está vinculada a alta prevalência da doença no país, por acometer uma quantidade significativa de indivíduos adultos e idosos.

O exercício físico caracterizado por um treinamento individualizado, que é uma atividade física estruturada, pode trazer benefícios adicionais no tratamento da hipertensão arterial, na melhora dos níveis pressóricos. Os exercícios aeróbicos é o mais recomendado para a prevenção e para o tratamento da hipertensão arterial. Estudos sobre os exercícios de treinamento resistido dinâmico e estáticos, apresentam certas limitações, recomendando-se o treinamento resistido dinâmico em complementação aos exercícios aeróbicos (MALACHIAS *et al.*, 2016).

Numerosos estudos têm destacado os benefícios da atividade física na gestão da pressão arterial em indivíduos hipertensos. A prática regular de exercícios aeróbicos, como caminhadas, corridas e natação, tem sido associada à redução da pressão arterial sistólica e diastólica (Pescatello *et al.*, 2015).

Em relação aos exercícios físicos aeróbicos Malachias *et al.* (2016) recomenda a prática de modalidades como: caminhada, corrida, dança, natação e etc. pelos menos 3 vezes na semana, sendo o ideal 5 vezes na semana. Durante pelo menos 30 minutos seguidos, sendo o ideal entre 40 e 50 minutos de duração por dia, em uma intensidade considerada moderada.

As recomendações para a prática de atividade física em indivíduos hipertensos devem levar em consideração a individualidade, o tipo de atividade e a intensidade. Conforme as diretrizes da American College of Sports Medicine (ACSM) e da American Heart Association (AHA), adultos devem realizar pelo menos 150 minutos de atividade aeróbica

moderada ou 75 minutos de atividade intensa por semana, distribuídos ao longo de, no mínimo, três dias por semana (Haskell et al., 2007).

Em contraponto na VII Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial recomenda a prática de atividade física de 5 a 7 dias na semana para todas as pessoas com hipertensão arterial. Sendo 30 minutos de atividade física moderada, praticados em 30 minutos seguidos ou acumulados em 2 períodos de 15 minutos ou 3 períodos de 10 minutos por dia (Malachias *et al.*, 2016).

3 METODOLOGIA

O presente trabalho é uma revisão bibliográfica do tipo qualitativa, na qual foi realizada uma revisão da literatura nas bases de dados Google Acadêmico. Utilizando os descritores: atividade física, hipertensão e benefícios, foram encontrados 83000 artigos. Aplicando recorte temporal de 2019-2023 e filtros de idioma (português), restaram 14600 artigos para serem analisados.

Após esta seleção, 10900 foram excluídos por não terem relação com o tema principal do estudo, restando 3700, e após a leitura dos títulos e resumos, foram excluídos 3470. Sendo então, selecionados 10 artigos para revisão do presente estudo. Na tabela 1 apresenta-se como se deu a elaboração da pesquisa, expondo os resultados dos recortes até a seleção dos artigos em debate.

Tabela 1 - Resultados da metodologia

ARTIGOS ENCONTRADOS INICIALMENTE	83000 ARTIGOS
RECORTE TEMPORAL 2019-2023	15900 ARTIGOS
FILTROS DE IDIOMA (PORTUGUÊS)	14600 ARTIGOS
EXCLUSÃO FALTA DE RELAÇÃO COM TEMA PRINCIPAL	3700 ARTIGOS
EXCLUSÃO APÓS LEITURA DE TÍTULO E RESUMOS	230 ARTIGOS
ARTIGOS SELECIONADOS	10 ARTIGOS

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Após a seleção, todos os 10 (dez) artigos foram lidos e debatidos neste trabalho, analisando e comparando-os uns com os outros, onde foi perceptível a compatibilidade de informações acerca do tema proposto, como também, o conhecimento de diferentes vivências que enriquecem e comprovam os estudos realizados pelos autores.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos após os filtros de exclusão, totalizaram 10 artigos relacionados com o tema: a importância da atividade física para pessoas hipertensas: uma revisão literária. Sendo notório a compatibilidade de informações entre os autores, corroborando temáticas importantes que certamente auxiliam no processo de conhecimento científico, visto que, comprovam dados e relatos sobre a atividade física e a hipertensão.

A Tabela 2, expõe estes estudos selecionados, definindo o título, autor, seus objetivos e métodos utilizados, bem como os resultados, nos quais é possível identificar a comprovação do debate em pauta.

Tabela 2 - Resultados dos artigos selecionados.

Autor	Título	Objetivo	Métodos	Resultados
Vieira, Ramon de Mendonça. 2021.	A musculação aplicada à alunos com quadro de hipertensão arterial.	Expor evidências que fortalecem a ideia de que o exercício resistido é uma excelente e eficaz ferramenta para atuar na diminuição e/ou regulação da pressão arterial (PA) de alunos hipertensos.	Revisão de literatura que foi feita uma pesquisa de artigos e também como fonte de arquivos a Revista Brasileira de Medicina do Esporte e Revista Brasileira de Hipertensão.	O Treinamento Resistido pode proporcionar uma possível redução nos níveis de pressão arterial, logo após alguns minutos do exercício e também a manutenção da mesma. Cabe ressaltar que tal prática de exercício deve ser iniciada após uma cuidadosa anamnese.
Silveira, Rafael. Percemilho, Ariane. Holdefer, Carlos	Treinamento resistido para hipertensos.	Apresentar o treinamento resistido como	Pesquisa qualitativa, busca através da pesquisa	Estudos comprovam que a atividade física apresenta

Alberto. 2022.		alternativa não medicamentosa para melhorar o condicionamento físico e reduzir não só a pressão arterial como também ocorrência de outras doenças cardiovasculares.	bibliográfica o levantamento de informações e conhecimentos relevantes para a realização da composição textual.	enormes benefícios ao paciente hipertenso, com resultados comprovados na redução e controle da pressão arterial através de atividades realizadas de forma regular
Nogueira, Victor Costa. 2020.	Efeitos dos exercícios resistidos sobre a pressão arterial de hipertensos.	Analisar as evidências disponíveis na literatura acerca dos efeitos dos exercícios resistidos na pressão arterial de pessoas com diagnóstico de hipertensão arterial.	Foi realizado uma revisão integrativa.	A prática do treinamento multicomponente ou concorrente (exercício aeróbio e/ou resistido), somados a terapia anti-hipertensiva, melhora os parâmetros hemodinâmicos e a capacidade funcional, controlando a hipertensão e promovendo a melhora na saúde global de pessoas com idade avançada.
Fernandes, Leonardo Cristian. Meinhardt, Yago Steferson. 2019.	Os benefícios dos exercícios físicos no controle da hipertensão em jovens e adultos.	Discutir e analisar os benefícios dos Exercícios Físicos no controle da hipertensão arterial em jovens e adultos em geral.	Consiste em uma revisão de literatura sobre hipertensão e a atividade física, objetivando avaliar as contribuições dos estudos produzidos relacionados aos benefícios da prática de exercícios físicos no controle da PA em jovens e adultos.	O método exercício aeróbio complementado pelo exercício resistido dentro das recomendações da Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial é o mais indicado e a proposta mais usada como intervenção.
Assis, Diego Felipe. 2019.	Atividade física e qualidade de vida: estudo entre pessoas com hipertensão arterial sistêmica.	Avaliar a relação entre os níveis de atividade física e os domínios da qualidade de vida em pessoas com hipertensão	Estudo quantitativo do tipo transversal descritivo, exploratório. o estudo em questão se caracteriza por coleta de dados em um	Nesta pesquisa pessoas com HAS, apresentaram bons níveis de AF e aqueles que atingem as recomendações

		arterial sistêmica ativas fisicamente e as insuficientemente ativas.	determinado momento em uma população definida para o estudo.	de prática de AF, apresentaram melhores resultados de qualidade de vida.
Costa, Nathália Santa Cruz Pinheiro. Guimarães, Rafael Dorneles. Filgueiras, Norma Condinho. Gomes, Lianna Ghisi. Sônego, Dábila Araújo. Spiller, Paulo Roberto. Dall'Acqua, Priscila Chediek. Martini, Andresa de Cássia. 2021	Exercício físico auxiliando no tratamento da hipertensão arterial.	O presente estudo tem como objetivo refletir acerca de como exercício físico pode auxiliar no tratamento da HA.	Foram utilizadas bases de dados científicos do google acadêmico e utilizados descritores como hipertensão arterial e exercício físico auxiliando na pressão sanguínea.	Conclui-se que o exercício físico realizado de forma adequada contribui de forma significativa para a prevenção da HA. Entretanto são necessárias pesquisas criteriosas sobre essa temática.
Cassiano, Andressa do Nascimento. Da Silva, Thiago Santos. Nascimento, Carlos Queiroz. Wanderley, Emília Maria. Prado, Eduardo Seixas. Santos, Tásycya Morganna. Mello, Carolina Santos. Neto, João Araújo Barros. 2020	Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos.	O objetivo deste artigo é avaliar de um protocolo misto de exercícios físicos sobre o risco cardiovascular (RCV), qualidade de vida e presença de sintomas depressivos em idosos hipertensos.	Trata-se de um estudo longitudinal, prospectivo, do tipo quase experimental, onde os sujeitos envolvidos foram avaliados antes e após a execução de protocolo misto de exercícios físicos, com duração de 16 semanas.	Constituiu-se em uma alternativa viável e eficaz na redução do risco para o desenvolvimento de eventos cardiovasculares nos próximos dez anos, além de favorecer a qualidade de vida relacionada à saúde e a redução de sintomas depressivos nesta população. Recomenda-se, portanto, um programa prolongado de exercícios físicos, associado ao acompanhamento nutricional.
Neves, Alana Weikert. Santana, Marcos Gonçalves.	Efeito da (in)atividade física nas queixas de insônia, humor e	Os objetivos deste estudo são comparar as queixas de insônia,	Este é um estudo de corte transversal, cujo procedimento experimental foi	Diante dos resultados deste estudo podemos concluir que

Silva, Katryne Holanda. Passos, Giselle Soares.	qualidade de vida de pacientes com hipertensão arterial.	o perfil de humor e qualidade de vida de pacientes com hipertensão arterial fisicamente ativos e inativos; identificar possíveis correlações entre insônia, humor, qualidade de vida e nível de atividade física.	subdividido em três visitas. Sendo 71 participantes do estudo (55 mulheres e 16 homens).	pacientes com hipertensão arterial que praticam exercícios físicos, apresentam menor gravidade das queixas de insônia, depressão, e melhor qualidade de vida (no que se refere aos aspectos capacidade funcional e vitalidade), quando comparados aos fisicamente inativos.
Dias, Ernandes Gonlaves. Costa, Eivam Pereira. Araújo, Paulo Ricardo. Martins, Lyliane. Caldeira, Maiza Barbosa. 2023	Benefícios da atividade física para idosos frequentadores de uma academia da saúde em uma cidade do norte de Minas Gerais.	Estudo tem como objetivo investigar os benefícios das atividades físicas para idosos frequentadores de uma academia da saúde em uma cidade do norte de Minas Gerais.	Trata-se de um estudo descritivo de abordagem qualitativa	A realização das atividades físicas se mostrou eficaz para tratamento da ansiedade, depressão e controle da HAS entre as idosas. Ainda, promove melhora no estado de humor, aumento da disposição para realizar as atividades, da flexibilidade das articulações, preservação da memória, socialização e redução de dores no corpo.
Leal, Kaio Dias. Machado, Thiago da Silva. 2022.	HIIT (treinamento intervalado de alta intensidade) em hipertensos.	Apresentar quais são os pontos positivos e negativos do HIIT em pessoas hipertensas.	O trabalho recorreu à pesquisa dentro da abordagem qualitativa-exploratória.	Treinamento Intervalado de Alta Intensidade, pode trazer muitos benefícios para a saúde, dentre eles incluem a melhoria da capacidade aeróbia, além de potenciais efeitos benéficos a pressão sanguínea,

metabolismo da glicose e da mudança corporal, resultando em uma melhor qualidade de vida.

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

4.1 Atividade física e a hipertensão

A relação entre atividade física e saúde cardiovascular é amplamente reconhecida, e os benefícios específicos para pessoas hipertensas são notáveis. À medida que nos aprofundamos nesse tema, torna-se evidente que a atividade física não é apenas uma opção viável, mas uma peça fundamental no quebra-cabeça do tratamento e prevenção da hipertensão.

4.1.1 Impacto Positivo na Pressão Arterial

Segundo Silveira et.al. (2022), a hipertensão arterial é uma doença ocasionada por fatores hereditários sendo que até a etnia exerce influência e também fatores adquiridos, relacionados aos hábitos de vida como tabagismo, alcoolismo, alimentação rica em sal e gorduras, a idade, sendo que metade da população idosa possui problemas com a pressão arterial e principalmente a ausência de atividades físicas praticadas de forma regular.

O estudo acrescenta também que a rotina da vida moderna, aliada às facilidades e comodidades conquistadas com os avanços tecnológicos fez com que as pessoas praticassem cada vez menos atividades físicas, e com uma alimentação mais rica em sal e gorduras aumentasse a predisposição para doenças coronárias, renais e também para a hipertensão arterial, que é na atualidade, a principal causa de mortes e pode ser controlada através de tratamentos medicamentosos e com modificações no estilo e hábitos de vida.

A prática regular de atividade física tem um impacto positivo direto na pressão arterial. O exercício promove o fortalecimento do sistema cardiovascular, tornando o coração mais eficiente no bombeamento de sangue e reduzindo a resistência nas artérias. Essa combinação de efeitos contribui para

a diminuição da pressão arterial, sendo uma estratégia não farmacológica valiosa para pessoas hipertensas.

Somando a isto, Nogueira (2020), afirma que a atividade física regular é a intervenção não farmacológica que tem sido consistentemente associada à redução do risco de doenças cardiovasculares e melhora da saúde funcional e do equilíbrio energético. Evidências mostram que a prática de atividade física regular é segura e eficaz para adultos e idosos saudáveis ou doentes, qualquer que seja a modalidade, podendo variar de caminhada de baixa intensidade para esportes mais vigorosos ou exercícios de resistência.

4.1.2 Controle do Peso Corporal

A relação entre excesso de peso e hipertensão é bem estabelecida. A atividade física desempenha um papel crucial no controle e redução do peso corporal, auxiliando na prevenção e no tratamento da hipertensão. Além disso, a prática regular de exercícios promove a perda de gordura abdominal, uma área associada a um maior risco de complicações cardiovasculares.

De acordo com Fernandes e Meinhardt (2019), o tratamento não farmacológico da hipertensão arterial está ganhando campo na atualidade. Indivíduos hipertensos estão adotando hábitos de vida saudáveis relacionados à alimentação e prática regular de exercícios físicos. Essa mudança na forma de conduzir a vida está fazendo com que pessoas acometidas pela hipertensão levem uma vida saudável e com menor morbidade.

Somando a isto, Leal e Machado (2022), afirma que o treinamento Intervalado de Alta Intensidade, pode trazer muitos benefícios para a saúde, dentre eles incluem a melhoria da capacidade aeróbia, além de potenciais efeitos benéficos a pressão sanguínea, metabolismo da glicose e da mudança corporal, resultando em uma melhor qualidade de vida. O HIIT (high intensity interval training), consiste em sessões de treinamentos intervalados com descanso ativo ou passivo. E a ideia do treinamento intervalado são exercícios de alta intensidade com baixo volume e duração.

4.1.3 Aspectos Psicológicos

Além dos benefícios fisiológicos, a atividade física desempenha um papel crucial na saúde mental, que por sua vez está interligada à hipertensão. O exercício regular é conhecido por reduzir os níveis de estresse e ansiedade, fatores que podem influenciar diretamente a pressão arterial. Assim, a prática de atividades físicas não apenas impacta os aspectos físicos da saúde, mas também contribui para o equilíbrio psicológico, fundamental no manejo da hipertensão.

Neves, et.al. (2020), afirma que pacientes com hipertensão arterial que praticam exercícios físicos, apresentam menor gravidade das queixas de insônia, depressão, e melhor qualidade de vida (no que se refere aos aspectos capacidade funcional e vitalidade), quando comparados aos fisicamente inativos.

O treinamento resistido se torna uma alternativa de atividade física para o hipertenso para contribuir com o seu condicionamento físico, modificar suas funções endócrinas e reduzir a pressão arterial. Dentre todas as possibilidades, no caso específico da hipertensão é a mais recomendada por aumentar a força, a resistência física, agir sob a massa muscular e desta forma, melhorar a qualidade de vida do paciente, que se torna mais disposto no seu dia-a-dia e apto para a realização de atividades que por vezes, com a idade e o sedentarismo, já não era mais capaz de realizar, o que também contribui com a autoestima e saúde mental (SILVEIRA et.al. 2022).

Cabe ressaltar que tal prática de exercício deve ser iniciada após uma cuidadosa anamnese, para depois ser elaborado o programa de treinamento contendo todas as variáveis de treinamento específicas para este grupo. Devem ser consideradas também a aptidão física do indivíduo e sua individualidade biológica, para que dessa forma o treinamento possa ser mais seguro, eficaz e prazeroso para o aluno hipertenso (VIEIRA, 2021).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, torna-se claro que a atividade física não é apenas uma opção de estilo de vida saudável, mas uma ferramenta poderosa no tratamento e na prevenção da hipertensão. Os benefícios vão além da redução da pressão arterial, abrangendo aspectos como controle de peso, sensibilidade à insulina e saúde mental. Portanto, incentivar e incorporar a prática regular de exercícios na rotina de pessoas hipertensas não só promove uma vida mais saudável, mas também pode desempenhar um papel significativo na gestão dessa condição cardiovascular tão prevalente e impactante.

Em resumo, a atividade física pode desempenhar um papel importante no manejo da hipertensão arterial, proporcionando benefícios significativos à saúde não só cardiovascular, mas no corpo em geral, e por consequência no aspecto psicológico.

No entanto, a abordagem deve ser individualizada e supervisionada para garantir a segurança e eficácia no tratamento do indivíduo. Assim vale salientar que antes de iniciar qualquer programa de exercícios, é essencial que as pessoas hipertensas consultem seus profissionais de saúde. Eles podem fornecer orientações específicas com base na condição de saúde individual, ajustando as recomendações de exercícios de acordo com as necessidades e limitações de cada pessoa.

REFERÊNCIAS

ASSIS, Diego Felipe de Oliveira et al. **Atividade física e qualidade de vida: estudo entre pessoas com hipertensão arterial sistêmica**. 2019.

CASSIANO, Andressa do Nascimento et al. **Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 2203-2212, 2020.

CORNELISSEN, V. A.; SMART, Neil A. **Exercise Training for Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-analysis**. *Journal Of The American Heart Association*, [s.l.], v. 2, n. 1, p.1-9, 23 jan. 2013.

COSTA, Nathália Santa Cruz Pinheiro et al. **Exercício físico auxiliando no tratamento da hipertensão arterial**. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 2, p. 19627-19632, 2021.

DIAS, Ernandes Gonçalves et al. **Benefícios da atividade física para idosos frequentadores de uma academia da saúde em uma cidade do norte de Minas Gerais**. *Saúde e Desenvolvimento Humano*, v. 11, n. 2, 2023.

Fernandes, Leonardo Cristian Vaz; Meinhardt, Yago Steferson Santos; **OS BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NO CONTROLE DA HIPERTENSÃO EM JOVENS E ADULTOS** / FERNANDES, Leonardo Cristian Vaz, MEINHARDT, Yago Steferson Santos / Pindamonhangaba-SP: UniFUNVIC Centro Universitário FUNVIC / 2021.

HASKELL, L. et al. **Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association**. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Hagerstown, v. 39, n. 8, p. 1423-1434, 2007.

LEAL, Kaio Dias. **"HIIT (TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE) EM HIPERTENSOS HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING) IN HYPERTENSIVE."** 2022.

MALACHIAS, Marcus Vinicius Bolívar *et al.* **IIV Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial, VII.** Arquivos Brasileiros de Cardiologia, São Paulo, v. 107, n. 3, p.01-83, set. 2016. Disponível em: http://publicacoes.cardiol.br/2014/diretrizes/2016/05_HIPERTENSAO_ARTERIAL.pdf

MARZETTI, E. *et al.* **Physical activity and exercise as countermeasures to physical frailty and sarcopenia.** Aging Clinical and Experimental Research, Milan, v. 29, n. 1, p. 35-42, 2017.

MCPHEE, J. S. *et al.* **Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty.** Biogerontology, Boston, v. 17, n. 3, p. 567-580, 2016.

NEVES, Alana Weikert *et al.* **Efeito da (in) atividade física nas queixas de insônia, humor e qualidade de vida de pacientes com hipertensão arterial.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 34, n. 3, p. 385-393, 2020.

NOGUEIRA, Victor Costa. **Efeitos dos exercícios resistidos sobre a pressão arterial de hipertensos.** 2020. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

PESCATELLO, L. S. *et al.* **Exercise for Hypertension: A Prescription Update Integrating Existing Recommendations with Emerging Research.** Current Hypertension Reports, [s.l.], v. 17, n. 11, p.1-10, set. 2015

SILVEIRA, Rafael. **Treinamento resistido para hipertensos.** 2022.

SOC BRAS CARDIOL. 7a **Diretriz Brasileira De Hipertensão Arterial**. Arq Bras Cardiol. 2016. Disponível em: www.arquivosonline.com.br

VIEIRA, RAMON DE MENDONÇA. **A musculação aplicada à alunos com quadro de hipertensão arterial**. 2021.

World Health Organization. **Health topics: Chronic diseases**. Geneva: **World Health Organization**; 2013.