

# Efeitos crônicos do exercício aeróbico e resistido em adultos com hipertensão arterial sistêmica: uma revisão sistemática

Cláudio Roberto Homem da Silva  
Cristiano Simonit Godoy  
Camile Luciane da Silva  
Sergio Luiz Ferreira Andrade

## Resumo

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é considerada uma patologia assintomática caracterizada por níveis elevados de pressão arterial (PA), pressão sanguínea de valor igual ou superior à 140/90 mmHg. Os níveis elevados de PA vêm sendo responsáveis por 80% dos casos de acidente vascular cerebral, 60% dos casos de infarto agudo do miocárdio e 40% das aposentadorias precoces. A hipertensão é considerada como um grave problema de saúde pública em todas as idades. Em 2001, cerca de 7,6 milhões de mortes no mundo foram atribuídas a HAS em indivíduos com idade entre 45 a 69 anos. Estudos demonstram que nove a cada dez indivíduos provavelmente desenvolverão a doença a partir dos seus 55 anos. O tratamento da HAS é realizado através de medicamentos e também por meio de hábitos saudáveis do indivíduo hipertenso, como uma boa alimentação e exercícios. A literatura mostra que quando os exercícios são realizados de forma orientada e planejada, pode promover resultados eficazes no tratamento da HAS, trazendo efeitos crônicos positivos para o tratamento desta patologia. Os exercícios aeróbicos e resistidos promovem um efeito hipotensor pós-exercício em adultos jovens e idosos, provavelmente devido à redução do débito cardíaco causado pela diminuição da bradicardia de repouso e à vasodilatação. Portanto, o objetivo geral deste estudo foi revisar a literatura a respeito dos efeitos crônicos dos exercícios resistidos e aeróbicos em indivíduos com HAS. Até o presente momento os estudos mostram que o exercício aeróbico e resistido é eficaz para o tratamento da hipertensão indiferente da intensidade aplicada, porém os exercícios realizados com intensidade moderada à vigorosa trazem efeitos mais eficientes para os indivíduos com HAS.

**Palavras chave:** Exercício aeróbico; exercício resistido; pressão arterial; revisão sistemática.