



## EFEITOS AGUDOS DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A HIPERTENSÃO ARTERIAL: UMA REVISÃO

### Resumo

Carolina Pavan  
Thalita Daiane Purcothe  
Ricardo Martins de Souza (Orientador)

A hipertensão é uma doença bastante popular, atingindo cerca de um bilhão de pessoas no mundo de acordo com a Organização Mundial da Saúde. Ela pode ser definida como valores de pressão arterial (PA) sustentados acima dos referenciados como normais (120/80mmHg). A prática sistematizada de exercícios está diretamente relacionada a um melhor controle da PA, evitando seu aumento, assim como ferramenta de tratamento coadjuvante para o hipertenso. Entretanto, diversas lacunas ainda precisam ser elucidadas, como a dose-resposta ideal, tipo de atividade recomendada, efeitos crônicos e agudos do exercício sobre tais parâmetros. Deste modo, estudar o comportamento da PA em indivíduos praticantes regulares de exercícios nos permite uma melhor compreensão de seus efeitos sobre essa condição. Algumas informações já estão relativamente consolidadas, como o efeito hipotensivo a longo prazo. Então, os exercícios podem oferecer, mesmo que de forma aguda e transiente, uma resposta pressórica positiva (redução) para indivíduos hipertensos? Em hipertensos, estudos demonstraram um efeito crônico de redução da PA sistólica entre 5,9mmHg e 11,71mmHg como resultado da prática sistematizada. Outro benefício importante é a redução aguda e imediata da PA logo após o encerramento do exercício, tema que norteou nossa pesquisa, com o objetivo de compreender o efeito dos mecanismos de regulação da pressão arterial. Foram utilizadas diferentes ferramentas de pesquisa com as palavras chaves “exercício”, “hipertensão”, “hipotensão” e “efeito agudo”, combinadas de diferentes formas. Nos artigos selecionados para compor a presente revisão, os efeitos agudos de diferentes modalidades de exercícios foram investigados. Em geral, os resultados encontrados demonstram que independente do tipo (HIIT, musculação, hidroginástica, corrida), do tempo de duração e intensidade do esforço, assim como da forma e tempo de mensuração dos efeitos hipotensivos, em praticamente todas as situações foram verificadas reduções significativas na PA de repouso. Sendo assim, as evidências preliminares do presente estudo, ainda em andamento, sugerem que a prática de exercícios pode ser uma ferramenta importante para a manutenção de uma pressão arterial controlada em hipertensos e como profilaxia em normotensos.

**Palavras-chave:** hipertensão; exercício físico; hipotensão pós-exercício.