



OS EFEITOS CRÔNICOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM PESSOAS COM HIPERTENSÃO: UMA REVISÃO NARRATIVA QUALITATIVA

**Renan Santos Lima
Luã Tulio Fortes Jachtchechen
Sergio Andrade**

Resumo

A hipertensão é uma doença crônica, que tem como principal característica a elevação contínua da pressão arterial sistólica e diastólica, os valores de pressão para ser considerado hipertenso estão acima ou igual de 140mmHg na pressão sistólica e acima ou igual a 90 mmHg na pressão diastólica. No Brasil, o número de hipertensos chegou a 32,3%. Tendo maior predominância em homens e idosos. Alguns fatores de risco como genética, sexo, etnia, sobrepeso também podem ter relação no diagnóstico da hipertensão. A forma mais comum para tratamento desta doença é realizada através de medicamentos controlados, porém o uso contínuo, pode trazer efeitos colaterais. Com isso, buscamos apresentar os potenciais efeitos do exercício físico como tratamento não farmacológico, que além do seu efeito hipotensor, trará consigo, maior qualidade de vida em outros aspectos, como sociais, funcionais, psicológicos, comportamentais e atuando como preventivo de doenças, tanto cardiovasculares como de outras naturezas. Sabe-se muito sobre os efeitos agudos, porém, buscamos nos aprofundar aos efeitos crônicos. Buscamos analisar os efeitos tanto do exercício de natureza aeróbica e exercícios resistidos, ambos são efetivos como forma de tratamento, mas com características diferentes. Deve-se atentar que, a prática de exercício físico, pode trazer riscos ao hipertenso se não monitorado e prescrito corretamente por um profissional da educação física. O tipo de pesquisa, trata-se de uma revisão narrativa qualitativa, as bases de dados eletrônicas utilizadas foram PubMed e Scielo, utilizando palavras-chave relacionadas a “*exercise*”; “*hypertension*”; “*outcomes*” e estudos clínicos controlados. Ainda não foram encontrados resultados e conclusões, pois, a pesquisa está em fase de desenvolvimento.

Palavras chave: “*exercise*”; “*hypertension*”; “*outcomes*”.