

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

JOSÉ VINICIUS DE PAULA E SILVA

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO
COMBATE A HIPERTENSÃO ARTERIAL**

RECIFE/2024

JOSÉ VINICIUS DE PAULA E SILVA

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO COMBATE A HIPERTENSÃO ARTERIAL

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em
Educação física.

Professor Orientador: Jose Cristiano Faustino dos Santos

RECIFE/2024

JOSÉ VINICIUS DE PAULA E SILVA

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO COMBATE A HIPERTENSÃO ARTERIAL

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof. Me. Jose Cristiano Faustino dos Santos

Professor

Professor(a) Examinador(a)

Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho a minha mãe, a maior incentivadora dos meus sonhos.

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”

(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	07
1.1 OBJETIVOS	10
2 REFERENCIAL TEORICO	10
2.1 HIPERTENSÃO ARTERIAL	10
2.2 ATIVIDADE FISICA	11
3. DELENIAMENTO METODOLÓGICO.....	13
4 RESULTADOS E DISCUÇÕES	14
5. FLUXOGRAMA	15
6. QUADRO DE RESULTADOS	16
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
REFERÊNCIAS.....	19

A Importância Da Atividade Física No Combate A Hipertensão Arterial

José vinicius de Paula e Silva

José Cristiano Faustino dos Santos¹

Resumo: O crescimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) tem mostrado um impacto significativo na saúde da população mundial. Em 2005, cerca de 35 milhões de pessoas perderam a vida. Entre essas doenças, a hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma das mais frequentes e suas consequências clínicas são particularmente severas, no entanto o presente estudo tem o objetivo de apresentar os benefícios da atividade física no combate a hipertensão arterial sistêmica. A atividade física pode complementar os efeitos hipertensos dos anti-hipertensivos, reduzindo assim o número e a dose de medicamentos.

Palavras-chave: hipertensão arterial. Atividade física. Benefícios. Combate.

1 INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial sistêmica pode ser causada por níveis pressóricos elevados, sendo uma condição clínica multifatorial frequentemente associada a alterações funcionais em órgãos alvos (por exemplo, coração, cérebro, rins e vasos sanguíneos), podendo causar alterações metabólicas e assim aumentando o risco de complicações cardiovasculares (LIRA *et al.*, 2022).

A doença cardiovascular (DCV) é conhecida como uma série de patologias que podem afetar diretamente os vasos sanguíneos ou o coração, sendo considerada atualmente como a principal causa de morte no mundo. A doença cardiovascular (DCV) é a responsável por cerca de 45% das mortes na China. com o aumento do desenvolvimento socioeconômico a prevalência de doença cárdio vascular (DCV) na china vem crescendo cada vez mais, com o aumento no envelhecimento da população e as mudanças no estilo de vida, considera-se que desde 1990 a prevalência de doenças cárdio vascular (DCV) tenha-se duplicado, aumentando os custos na saúde e na economia (LU, XIE e GAO, 2024).

O crescimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) tem mostrado um impacto significativo na saúde da população mundial. Em 2005, cerca de 35 milhões de pessoas perderam a vida devido a essas condições, com 80% das mortes

¹ Professor(a) da UNIBRA. Mestre em Cirurgia. E-mail para contato: jose.cristiano@grupounibra.com.

ocorrida em países de média e baixa renda. Entre essas doenças, a hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma das mais frequentes e suas consequências clínicas são particularmente severas (BOING e BOING. 2007).

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é a condição que mais afeta a morbimortalidade no Brasil. Sua prevalência é de 32,6% entre os adultos e supera 60% na população idosa. A taxa de mortalidade é de 0,87 óbitos para cada 10 mil adultos no país, na região nordeste essa taxa é de 2,56 sendo a mais alta entre todas as regiões, e em Pernambuco chega a 2,13, colocando o estado na 13ª posição do país. Os principais fatores que contribuem para a mortalidade por HAS no Brasil incluem a idade avançada, a cor parda da população e o nível educacional (RODRIGUES *et al.*, 20021).

Estimasse que no mundo 7,1 milhões de mortes por ano sejam atribuídas à Pressão arterial, sendo que a hipertensão arterial sistêmica (HAS) representa 4,5% da carga mundial de doenças. As principais complicações associadas a hipertensão arterial sistêmica (HAS) incluem o infarto agudo do miocárdio (IAM), o acidente vascular cerebral (AVC), e a insuficiência renal crônica (IRC). No Brasil, as doenças do sistema circulatório têm sido responsáveis pela maior parte das mortes há várias décadas (BOING e BOING. 2007).

Estudo feito pela High Blood Pressure Clinical Practice Guideline, mostrou que 46% da população mundial tem hipertensão arterial sistêmica. Contudo a prevalência tende a aumentar drasticamente com o aumento da idade, sendo maior em pessoas negras do que em caucasianos, asiáticos e hispânicos. Além disso, a hipertensão arterial sistêmica tem a maior prevalência em homens do que em mulheres até a quinta década, contudo é maior em mulheres do que em homens no final da vida (LIRA *et al.*, 2022).

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma condição crônica, resultante de uma combinação de fatores que afetam as funções, estrutura e metabolismo do organismo. Uma das consequências mais frequentes da hipertensão arterial é a diminuição do fluxo capilar, que altera a dinâmica de perfusão em diversos órgãos e sistemas, como nos músculos, reduzindo assim a disponibilidade de nutrientes e oxigênios. Impactando a aptidão física (LIMA *et al.*, 2024).

Algumas alterações enfatizam o papel da hipertensão arterial como um importante fator de risco para a saúde pública, o que torna fundamental a criação de

parâmetros de avaliação do risco que permitem medir a capacidade física dos pacientes e desenvolver estratégias de tratamento mais personalizadas. Dessa forma, além do uso de medicamentos, a prática regular de exercício físico tem se revelado uma abordagem extremamente eficaz no controle e diminuição da hipertensão arterial, além de ser essencial para a redução da prevalência da hipertensão em nível global (LIMA *et al.*, 2024).

Entre os tratamentos mais comum utilizados no combate contra a hipertensão arterial sistêmica estão os medicamentos anti-hipertensivos, porém nos últimos anos, vem se destacando as terapias alternativas como as práticas de atividade física, que vem desempenhando efeitos benéficos em pacientes com hipertensão arterial sistêmica (LIRA *et al.*, 2022).

Pesquisas epidemiológicas revelam uma clara ligação entre a prática de atividade física ou condição física e a saúde em geral. A falta de atividade física é considerada um fator de risco independente para condições como doenças cardiovasculares, hipertensão e obesidade. Além disso, a melhoria na aptidão física de adultos de meia-idade pode reduzir a mortalidade geral em mais de 50% por diversas causas (ALVES *et al.*, 2005).

Estudos populacionais de longo prazo indicam que atividade física esta associada a uma diminuição do risco de doenças crônicas. Uma metanálise envolvendo mais de 40 estudos revelou que o risco de desenvolver doenças coronarianas em indivíduos sedentários é maior se comparado àqueles que são ativos, levando em conta outros fatores de risco. Esse risco individual é semelhante ao associado ao tabagismo e à hipertensão arterial (ALVES *et al.*, 2005).

Visando inserir atividade física na agenda da população em todo o país, o ministério da saúde lançou em 2011 o programa academia da saúde (PAS). Este programa tem como meta fomentar a promoção da saúde por meio do financiamento federal, aliado ao cofinanciamento municipal, para a condição e forma de espaços públicos adequados denominados como polos, bem como a capacitação de profissionais que realizarão atividades voltadas à promoção da saúde e cuidado no âmbito da atenção primária a saúde (PAS) (RODRIGUES *et al.*, 2021).

Pernambuco se destacou como um dos primeiros estados a implementar o programa de acesso ao suporte (PAS), tendo começado suas operações em 2011 até

2017, o estado já havia estabelecido 246 polos em sua área, representando 10% do total de unidades disponível em todo o Brasil (RODRIGUES *et al.*, 2021)

A prática regular de exercícios físicos reduz o risco de aterosclerose e suas complicações, como infarto do miocárdio e doenças vasculares cerebrais. Além disso, é benéfica no combate à obesidade, hipertensão arterial, diabetes, osteoporose e dislipidemias, diminuindo também a probabilidade de problemas osteomusculares e de certos tipos de câncer, como o de colo do útero e o de mama. Outro ponto importante é que a atividade física auxilia no controle da ansiedade, da depressão e da doença pulmonar obstrutiva crônica, bem como da asma. Adicionalmente, contribui com o aumento da autoestima e promove o bem-estar e a socialização dos indivíduos (ALVES *et al.*, 2005).

1.1 OBJETIVOS

1.1.2 Objetivo Geral

Apresentar os riscos que a hipertensão arterial pode acarretar na saúde da população e suas formas de tratamento.

1.2 Objetivos Específicos

Indicar de quais formas a atividade física pode auxiliar no controle da hipertensão arterial.

Apresentar os benefícios que a atividade física pode promover em indivíduos hipertensos.

Apontar quais populações são mais afetadas por essa patologia

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 HIPERTENSÃO ARTERIAL

Um dos tipos mais comuns de doenças cardiovasculares no Brasil é a hipertensão arterial. Essa condição se caracteriza pela elevação constante dos níveis de pressão arterial, o que pode causar danos aos vasos sanguíneos em órgãos essenciais como o coração, o cérebro e os rins. Um relatório recente revelou que, entre 2006 e 2021, houve um aumento no número de casos dessa enfermidade em todas as faixas etárias e gêneros, sendo os grupos mais afetados os idosos e aqueles com baixa escolaridade. Além disso, segundo o Ministério da Saúde, a taxa de

mortalidade decorrente da hipertensão arterial em 2023 foi a mais alta dos últimos dez anos (FLORINDO, GOULARDINS e TEIXEIRA, 2023).

Nos últimos anos a hipertensão vem sendo a condição crônica mais comum tratada na atenção básica e os altos níveis de pressão sanguínea permanecem como a principal causa de morte em todo o mundo, nas últimas décadas, nos países de baixa e média renda vem se destacando o aumento no número de sujeitos hipertensos. É de suma importância o controle dessa doença pois estudos mostram que a redução de pressão arterial (PA), função cardíaca adequada, diminuem significativamente o risco de complicações cardiovasculares e a morte em diversos tipos de transtornos (TOLVES *et al.*, 2022).

Dados sobre a carga global de hipertensão arterial indicam que, no ano 2000, 26,4% da população adulta mundial apresentava hipertensão. Projeções indicam que até 2025, essa taxa devera crescer em 60%, sendo o aumento mais pronunciado nos países em desenvolvimento. A hipertensão arterial sistêmica (HAS) possui uma origem multifatorial e é definida pelo aumento da pressão arterial, com valores iguais ou superiores a 140 mmHg para a pressão sistólica e 90 mmHg para a diastólica (RODRIGUES *et al.*, 2021).

Essa condição se configura como um fator de risco para doenças cerebrovasculares e cardiovasculares, podendo ser exacerbada por fatores biológicos como dislipidemia, obesidade, intolerância a glicose e diabetes, fatores comportamentais como tabagismo, hábitos alimentares inadequados e sedentarismo e fatores socioeconômicos incluindo renda, nível de escolaridade, índice de desenvolvimento humano e acesso a serviço de saúde (RODRIGUES *et al.*, 2021).

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é vista como um significativo problema global de saúde pública, sendo a condição clínica mais prevalente na atenção primária à saúde e responsável por aproximadamente 9,4 milhões de óbitos anualmente ao redor do planeta. Ela não é apenas um dos principais fatores de risco para outras doenças cardiovasculares, mas também uma síndrome com características e manifestações específicas, de origem multifatorial (SANTIAGO *et al.*, 2019).

Essa enfermidade constitui um significativo desafio de saúde pública no Brasil, pois, uma vez instalada, pode levar a incapacidades e é um fator de risco para outras doenças, incluindo infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral. Ademais, ela eleva o risco de morte precoce e contribui de forma significativa para o aumento dos

gastos do sistema único de saúde com tratamentos (FLORINDO, GOULARDINS e TEIXEIRA, 2023).

2.2 ATIVIDADE FÍSICA

Diversos estudos apontam que a prática de atividade física pode ser um grande aliado como forma de tratamento não farmacológico no combate da hipertensão arterial sistêmica tendo uma melhora na pressão arterial de pacientes hipertensos, em virtude desses efeitos, diversos autores propuseram que o exercício físico pode atenuar ou até mesmo substituir o tratamento farmacológico (LIRA *et al.*, 2022).

O tratamento não farmacológico recomendado para pessoas com hipertensão arterial sistêmica envolve mudanças no estilo de vida. Por exemplo, a prática de exercícios aeróbicos é considerada a abordagem ideal sendo tratada como padrão ouro para diminuir os níveis de pressão arterial e prevenir problemas cardíacos. Além disso, pesquisas têm mostrado que diversos tipos de atividades físicas também trazem benefícios aos hipertensos, incluindo exercícios aeróbicos, de resistência, combinações de aeróbicos com resistência, treinamento isométrico e técnicas de respiração lenta (TOLVES *et al.*, 2022).

Uma alternativa terapêutica utilizada em programas de reabilitação é o método Pilates, com o intuito de fortalecer e alongar os músculos, proporcionando uma abordagem que inclui respiração controlada, controle muscular, postura adequada, estabilização do núcleo abdominal e a conexão entre mente e corpo. O método Pilates ajuda na melhora da função cardiorrespiratória em pessoas saudáveis, promovendo a estabilidade glicêmica melhorando a capacidade funcional em mulheres de mais idade com diabetes do tipo 2 e regula a variabilidade da frequência cardíaca em homem (TOLVES *et al.*, 2022).

Foram analisados os impactos do exercício aeróbico aliado a medicamentos anti-hipertensivos sobre a pressão arterial e a quantidade de anti-hipertensivos empregados por pessoas que sofrem de hipertensão arterial sistêmica. Os pesquisadores descobriram que a associação entre atividade física aeróbica e anti-hipertensivos diminui a quantidade de medicamentos necessários para o controle de pressão arterial, além de promover uma melhora no controle dessa pressão em indivíduos que utilizam dois tipos de anti-hipertensivos (LIRA *et al.*, 2022).

A prática de exercício físico pode reduzir a pressão arterial, mesmo em indivíduos que apresentam baixa resposta ao tratamento medicamentoso. Os pesquisadores chegaram à conclusão de que a atividade física deve ser incorporada na estratégia terapêutica na hipertensão resistente. Entre os pacientes que adotaram um estilo de vida saudável, incluindo exercícios físicos, e que estavam bem controlados com medicamentos anti-hipertensivos, 71% conseguiram manter níveis pressóricos normais de pressão arterial e permaneceram sem a necessidade de medicação por 9 meses (LIRA *et al.*, 2022).

Pesquisas realizadas com diversas populações, incluindo a brasileira, demonstra que a prática regular de exercício físico reduz o risco de morte por hipertensão arterial sistêmica (HAS) e outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Esse fato tem motivado as autoridades de saúde a investirem na criação de políticas e programas que incentivem a adoção de estilos de vida mais ativos e saudáveis entre a população (RODRIGUES *et al.*, 2021).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca das (a importância da educação física no combate a hipertensão infantil) foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas (scielo, pubmed e no site de busca google acadêmico). Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: “hipertensão infantil”, educação física e “tratamento”, e os operadores booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2014 a 2024; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa (ou outra língua); 4) artigos originais.

Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

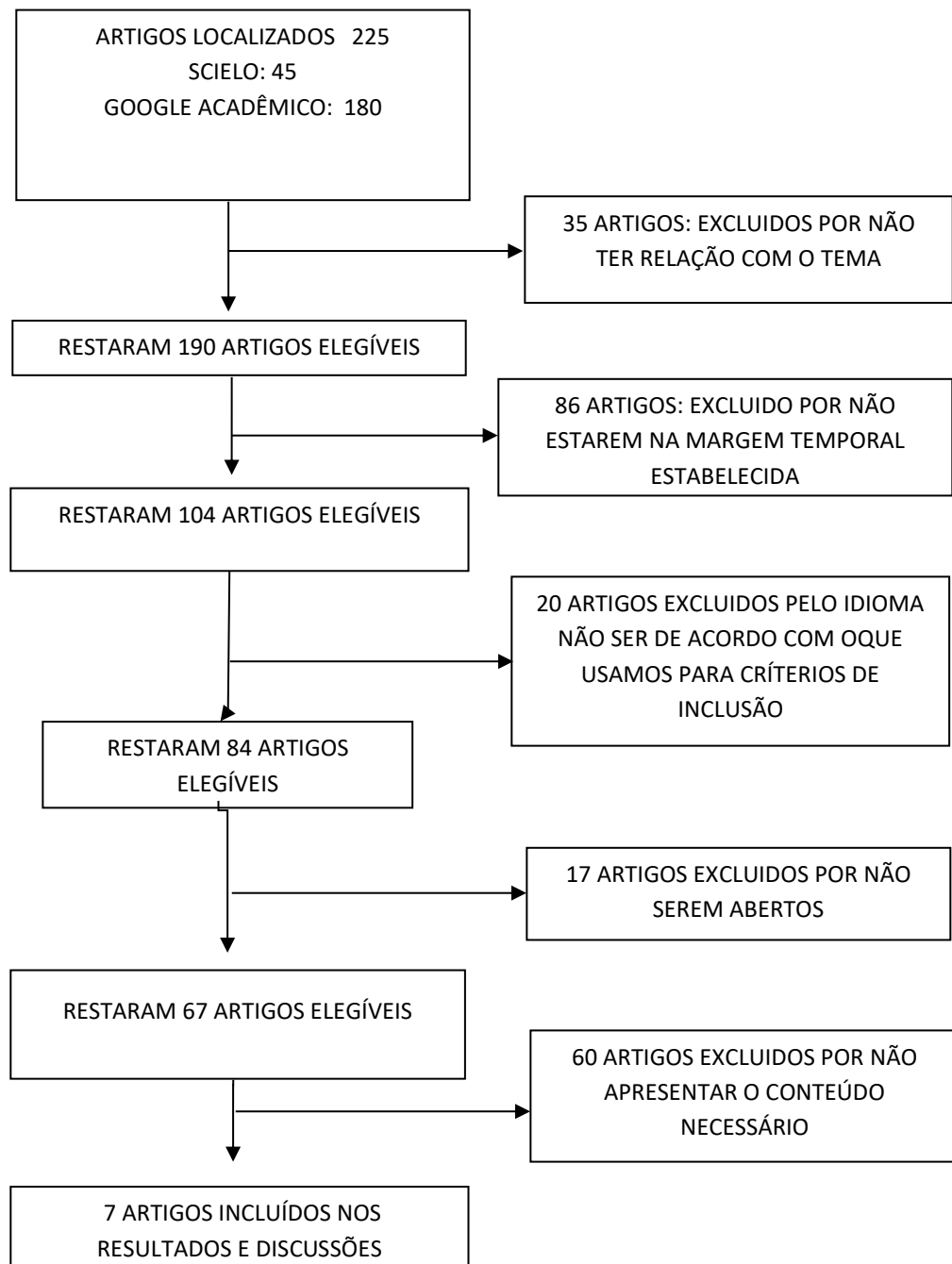
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foi realizado uma pesquisa no google acadêmico e Scielo onde foram encontrados 225 artigos, contanto alguns artigos foram excluídos por não estarem de acordo com os termos de inclusão por isso 35 artigos foram excluídos por não terem relação com o tema, 86 foram excluídos por não estarem na margem temporal estabelecida, 20 artigos excluídos pelo idioma não ser de acordo com os critérios de inclusão, 17 excluídos por não serem abertos e 60 artigos foram excluídos por não apresentar o conteúdo necessário restando assim 7 artigos inclusos nos resultados.

Lira et al., (2022) teve como objetivo comparar PA anti-hipertensivo e atividade física, já Tolves et al., (2022) avaliou os efeitos do método Pilates na hipertensão arterial, Florindo et al., (2023) teve como objetivo avaliar os efeitos atividade física no lazer, Lima et al., (2024) veio propor valores de referência para o teste de tc6 em brasileiros com HAS, Rodrigues et al., (2020) veio avaliar o impacto do programa academia da saúde e hipertensão arterial, Santiago et al., (2019) teve como objetivo estimar a prevalência e verificar os efeitos associados a HAS, Lu, XIE e Gão. Avaliar a classificação PA.

Três artigos foram do tipo de estudos transversal, também foi encontrado um estudo randomizado e um estudo de corte, estudos avançados e estudos sobre impacto da política pública também foi encontrado um artigo

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Lira; Santos, Gomes; Santos; Andrade; Nikolaidis; Knechtle; Rosemann; Vancini (2022).	Comparar o número de medicamentos anti-hipertensivos tomados por mulheres com baixo nível de atividade física em relação aqueles com nível de atividade física.	Estudo transversal.	28 idosos	Comparação de medicamento e atividade física com mulheres hipertensas	A atividade física pode complementar os efeitos hipertensos dos anti-hipertensivos, reduzindo assim o número e a dose de medicamentos.
Tolles; Pippi; Moreira; Righi; Righi; Signori; Silva (2022).	Avaliar os efeitos do método Pilates em relação aos treinamentos aeróbicos sobre a pressão arterial.	Estudo Randomizado.	Sujeitos hipertensos (estágio 1 e 2).	Sessões de 40 minutos de treinamento.	O método Pilates tem um efeito significativo na reeducação da pressão arterial em sujeitos com hipertensão, mostra ser uma terapia complementar promissora a intervenção farmacológica.
Lu; Xie; Gao (2024).	Avaliar a relação entre a classificação de PA ACC/AHA de 2017 e o risco de DVC para pessoas de meia-idade e idosos na China	Estudo de corte	6.644 adultos participantes do banco de dados CHARLS em 2011,	Os participantes passaram por um processo de entrevista onde tiveram sua PAS e PAD aferida por 3 vezes com cerca de 1 minuto de intervalo entre elas	Os indivíduos com hipertensão estágio 2 pareciam ser mais velhos e tinham um IMC mais elevado. Além disso, para aqueles com maior risco de DCVA foi encontrada uma correlação positiva entre PA elevada e um risco aumentado de DCVA em 10 anos

Florindo; Goulardin; Teixeira (2023).	Verificar as relações entre possíveis mudanças na exposição as ciclovias até 1km das residências com as práticas de atividade física no lazer.	Estudos avançados	Foi utilizado dados de um coorte onde foram avaliadas 1.431 pessoas entre 2014/2021.	Foram avaliados por um questionário.	Foi observado que os públicos mais afetados pela hipertensão arterial foram as mulheres, pessoas com baixa escolar e principalmente os idosos.
Lima; Prado; Aquino; Borges; Vidigal; Galdino (2024).	Propor valores de referência para o teste de TC6 em brasileiros com HAS.	Estudo observacional transversal	302 hipertensos	Os indivíduos foram submetidos ao teste de caminhada de 6 minutos	302 hipertensos participaram do estudo, com média de idade de 60 anos. Não houve diferença entre homens e mulheres. 93 participantes eram consumidores ou ex-consumidores moderados de álcool e tabaco, os valores de IMC, PAS e PAD das mulheres foram significativamente maiores do que as dos homens.
Rodrigues; Silva; Arruda; Silva; Feitosa; Guarda (2020).	Avaliar o impacto do programa academia da saúde sobre a mortalidade por hipertensão arterial sistêmica no estado de Pernambuco.	Avaliação de impacto de políticas públicas.	89 municípios que implantaram o programa academia da saúde.	Análise de dados cadastrados no SUS no estado de Pernambuco.	As cidades analisadas exibiam uma taxa de mortalidade por hipertensão arterial sistêmica (HAS) superior na população feminina em comparação à masculina. Em relação à variável raça/cor, as taxas mais elevadas foram observadas entre os indivíduos pardos. Quanto à faixa etária, notou-se que a mortalidade por HAS, tanto nos municípios estudados quanto nos de controle, foi mais elevada entre as pessoas de idade avançada.

					especialmente naquelas acima dos 60 anos.
Santiago; Diniz; Oliveira; Leal; Andrade; Lira (2019).	Estimar a prevalência e verificar os fatores associados á HAS em adultos do sertão de Pernambuco, brasil.	Estudo transversal	Adultos de 20 a 59 anos de idade.	Avaliação antropométrica e anamnese.	Foi evidenciada prevalência de HAS de 27,4% e sua distribuição, de acordo com variáveis demográficas e socioeconômicas.

Lira *et al.*, (2022) mostrou que 71% dos pacientes submetidos ao manejo do estilo de vida (incluindo atividade física) que tinham sido bem controlados com medicação anti-hipertensiva foram capazes de permanecer normotensos e livre de terapia medicamentosa por 9 meses, portanto a atividade física pode complementar os efeitos hipotensores dos anti-hipertensivos reduzindo assim o número e/ou a dose de medicamentos necessários para o controle da HAS.

Tolves *et al.*, (2022), O método Pilates é um importante aliado no tratamento da hipertensão arterial, seus trabalhos de alongamento muscular com técnicas de respiração lenta e profunda, podem promover uma maior expansão da caixa torácica, resultando na ativação dos receptores de alongamento dos pulmões e na redução da resistência vascular sistêmica, promovendo uma melhora da função cardiorespiratória em pessoas hipertensas, auxiliando na estabilidade glicêmica, melhorando a capacidade funcional em mulheres de mais idade, regulando a variabilidade da frequência cardíaca em homem e reduzindo os riscos de complicações cardíacas.

Rodrigues *et al.*, (2021). mostrou que o programa academia da saúde causa vários benefícios a saúde das pessoas de maneira geral, portanto pode acrescentar inúmeros benefícios a indivíduos hipertensos, frequentemente oferecendo atividades aeróbicas como treinamento funcional, aulas de ritmos e musculação, promovendo uma melhora na pressão arterial reduzindo os níveis pressóricos auxiliando também na manutenção de órgãos importantes como coração, pulmão, cérebro, rins entre outros. Possibilitando uma melhora na qualidade do sono, reduzindo estresse e ansiedade, melhorando a força muscular, equilíbrio, flexibilidade e ajuda na redução do quadro da hipertensão arterial.

Em um estudo realizado para agregar valores ao teste de caminhada de 6 minutos realizado com indivíduos hipertensos sem diferença significativa entre os gêneros, com uma média de idade entre 46 e 56 anos, mostrou que as mulheres apresentavam uma menor resistência cardiorrespiratória que os homens, portanto as pessoas com mais idade especialmente acima dos 60 anos apresentavam maior índice de hipertensão arterial (LIMA *et al.*, 2024).

Florindo, Goulardins e Teixeira. (2023), observou também que os públicos mais afetados pela hipertensão arterial foram as mulheres, pessoas com baixa escolaridade e os idosos, sendo identificado também que a prevalência de hipertensão arterial foi menor entre praticantes de atividade física no lazer.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo geral apresentar os benefícios da atividade física no combate a hipertensão arterial, foi encontrado evidências que a atividade física pode complementar os efeitos hipertensos dos anti-hipertensivos, reduzindo assim o número e a dose de medicamentos, a atividade física pode ser um importante aliado no combate a hipertensão arterial, o método Pilates tem um efeito significativo na reeducação da pressão arterial em sujeitos com hipertensão, mostra ser uma terapia complementar promissora a intervenção farmacológica. O levantamento de dados foi uma etapa difícil do estudo. A falta na qualidade de determinados dados sobre a operação estudada foram os principais obstáculos encontrados. Quanto a revisão bibliográfica, foi realizada uma atualizada revisão bibliográfica abordando diversos conceitos relacionados ao estudo. Porém, como já dito anteriormente nesse trabalho, há uma escassez de trabalhos técnicos que envolve a aquisição de materiais para manutenção e reparo.

REFERÊNCIAS

ALVES, JGB et al. Prática De Esportes Na Prática Adolescência E Atividade Física De Lazer Na Vida Adulta. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 5, pág. 291–294, jul. 2005.

BOING, A. C. BOING, A. F. Hipertensão arterial sistêmica: o que nos dizem os sistemas brasileiros de cadastramentos e informações em saúde. **Rev bras hipertensão**, v. 14, n. 2, p. 84-88, fev. 2007.

FLORINDO, A. A.; GOULARDINS, G. S.; TEIXEIRA, I. P. Ciclovias, atividade física no lazer e hipertensão arterial: um estudo longitudinal. **Estudos Avançados**, v. 37, n. 109, p. 105–124, set. 2023.

LIMA, A. et al. Estudo observacional piloto para identificar valores de referência para o teste de caminhada de 6 minutos em brasileiros com hipertensão. **Fisioterapia em Movimento**, Minas Gerais v. 37, p. 1-11, jan. 2024.

LIRA, C. et al. Relação Quantitativa Entre Atividade Física E Anti-Hipertensivos Em Mulheres Idosas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 30, p. 1-5, jul. 2022.

LU, Q.; XIE, H.; GAO, X. Pressão Arterial Definida pelas Diretrizes ACC/AHA de 2017 e Risco Associação de Doença Cardiovascular para Pessoas de Meia-Idade e Idosas na China, **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 121, n. 7, p. 1 a 9, mar. 2024.

RODRIGUES B. et al. Impacto do Programa Academia da Saúde sobre a mortalidade por Hipertensão Arterial Sistêmica no estado de Pernambuco, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 12, p. 6199-6210, 2021.

SANTIAGO E. et al. Prevalência e fatores associados à hipertensão arterial sistêmica em adultos do sertão de Pernambuco, Brasil. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 113, N. 4, p. 687-695, jan. 2019.

TOLVES, T. et al. Efeitos Do Treinamento Pilates Vs Aeróbico Em Hipertensos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 30, p. 1-6, set. 2022.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Deus pela minha vida e por me ajudar a ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo do curso, a minha mãe e meu pai que me incentivou nos momentos mais difíceis. A minha namorada que esteve sempre ao meu lado. A meu orientador que corrigiu e ensinou que me permitiu apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação.