

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

DIOGO VITOR DOS SANTOS PASSOS MARTINS
ÉRICLES RUAN NOGUEIRA DE ALBUQUERQUE
JOÃO ANTONIO DE ALMEIDA ROCHA

**Efeitos da Prática de Exercícios Físicos no Combate à Hipertensão em
Idosos**

RECIFE/2025

**DIOGO VITOR DOS SANTOS PASSOS MARTINS
ÉRICLES RUAN NOGUEIRA DE ALBUQUERQUE
JOÃO ANTONIO DE ALMEIDA ROCHA**

**Efeitos da Prática de Exercícios Físicos no Combate à Hipertensão em
Idosos**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Disciplina TCC II do
Curso de Bacharelado em Educação
Física do Centro Universitário
Brasileiro - UNIBRA, como parte dos
requisitos para conclusão do curso.

Orientador: Prof. Me. Juan Carlos
Freire

RECIFE
2025

**DIOGO VITOR DOS SANTOS PASSOS MARTINS
ÉRICLES RUAN NOGUEIRA DE ALBUQUERQUE
JOÃO ANTONIO DE ALMEIDA ROCHA**

Efeitos da Prática de Exercícios Físicos no Combate à Hipertensão em Idosos

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Juan_Freire - Mestre
Orientador – Titulação

Paulo Rodrigues - Esp
Examinador 1 – Titulação

Jhonny Nascimento - Esp
Examinador 2 - Titulação

Nota: _____
Data: ____/____/____

RESUMO

A hipertensão arterial sistêmica é a condição crônica mais prevalente entre idosos no Brasil, impactando de forma significativa a qualidade de vida e a autonomia dessa população. Considerando a alta incidência e as dificuldades no controle da doença, este estudo analisa os efeitos da prática regular de exercícios físicos como estratégia complementar no manejo da hipertensão em idosos. A pesquisa foi desenvolvida por meio de revisão bibliográfica, contemplando estudos publicados entre 2015 e 2025. Os resultados evidenciam que atividades como caminhada, musculação e hidroginástica contribuem para a redução da pressão arterial, o controle de comorbidades e a melhoria do bem-estar físico e mental. Também foram identificados desafios à adesão dos idosos à prática regular de exercícios, bem como estratégias para superá-los. O estudo reforça a relevância de programas personalizados e do trabalho interdisciplinar na promoção de um envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-Chaves: hipertensão arterial, idosos, exercício físico, envelhecimento saudável, promoção da saúde.

ABSTRACT

Systemic arterial hypertension is the most prevalent chronic condition among older adults in Brazil, significantly affecting their quality of life and autonomy. Considering the high incidence and the challenges in disease control, this study analyzes the effects of regular physical exercise as a complementary strategy in the management of hypertension in the elderly. The research was conducted through a literature review, focusing on studies published between 2015 and 2025. The results show that activities such as walking, resistance training, and water aerobics contribute to reducing blood pressure, controlling comorbidities, and improving physical and mental well-being. Barriers to adherence to regular exercise among older adults were also identified, as well as strategies to overcome them. The study highlights the relevance of personalized programs and interdisciplinary approaches in promoting active and healthy aging.

Keywords: Arterial hypertension, elderly, physical exercise, healthy aging, health promotion.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	13
2. Materiais e métodos.....	14
3. Resultados e discussão.....	14
3.1 <i>Fluxograma.....</i>	<i>16</i>
3.2 <i>Tabela Síntese.....</i>	<i>17</i>
4. Conclusões.....	18
Referências.....	19

1. Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que tem se intensificado nas últimas décadas e representa um dos maiores desafios para a saúde pública contemporânea. A combinação do aumento da expectativa de vida e da redução das taxas de fecundidade tem resultado em uma população progressivamente mais idosa.

Estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que, até 2050, o número de pessoas com 60 anos ou mais deve ultrapassar dois bilhões, dobrando em relação aos dados de 2020¹. No Brasil, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o contingente de idosos vem crescendo de forma acelerada, passando de 14,7% em 2021 para uma projeção de 30% até 2050². Esse cenário traz implicações importantes para os sistemas de saúde, especialmente diante da elevada prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como a hipertensão arterial sistêmica (HAS).

A hipertensão é considerada uma das principais condições crônicas entre idosos, representando um fator de risco significativo para eventos cardiovasculares, cerebrovasculares e renais³. De acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia, a prevalência de hipertensão na população idosa brasileira ultrapassa 60%, com tendência de aumento conforme a idade⁴. O envelhecimento natural do sistema cardiovascular, caracterizado por alterações estruturais e funcionais, como enrijecimento arterial e diminuição da complacência vascular, contribui para esse quadro⁵. Além disso, fatores comportamentais, como sedentarismo, má alimentação, obesidade e uso de álcool e tabaco, intensificam o risco de desenvolvimento e agravamento da doença^{6,7}.

Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos tem papel fundamental tanto na prevenção quanto no controle da hipertensão arterial. Diversos estudos evidenciam que a atividade física sistematizada, principalmente exercícios aeróbicos e de resistência, promove redução significativa da pressão arterial sistólica e diastólica em indivíduos hipertensos, incluindo idosos^{8,9}. A atuação do profissional de Educação Física torna-se, portanto, essencial na promoção da saúde dessa população, uma vez que o planejamento adequado das atividades, respeitando limitações e capacidades individuais, contribui para a melhoria da função cardiovascular, do condicionamento físico e da qualidade de vida¹⁰.

Além dos benefícios fisiológicos, a prática regular de exercícios também proporciona efeitos psicológicos e sociais relevantes, como redução de sintomas depressivos, melhora do sono, da autoestima e da autonomia funcional¹¹. A literatura aponta que idosos fisicamente ativos apresentam menores níveis de pressão arterial, melhor controle glicêmico e menor incidência de complicações decorrentes da hipertensão¹¹. Assim, a Educação Física se consolida como uma área estratégica dentro das políticas públicas de atenção à saúde do idoso, favorecendo o envelhecimento ativo e saudável¹⁴.

Ademais, é importante destacar que, diante do crescimento da população idosa e do aumento da prevalência da hipertensão, torna-se indispensável o desenvolvimento de políticas públicas que incentivem a prática regular de exercícios físicos como medida preventiva e terapêutica. A integração entre profissionais de saúde, especialmente o educador físico, e os serviços de atenção primária pode contribuir para a adesão dos idosos a programas de atividade física, reduzindo os índices de sedentarismo e promovendo um envelhecimento mais autônomo e saudável¹⁴.

Portanto, compreender a relação entre hipertensão e envelhecimento, bem como os efeitos da prática regular de exercícios físicos, é essencial para a elaboração de estratégias preventivas e terapêuticas que minimizem os impactos da doença. O presente trabalho tem como objetivo analisar, por meio de revisão de literatura, a importância da prática de exercícios físicos no controle da hipertensão arterial em idosos, considerando os aspectos fisiológicos, funcionais e sociais que envolvem essa população.

2. Material e Métodos

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, com abordagem exploratória e descritiva, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica. A escolha por esse tipo de pesquisa justifica-se pela necessidade de compreender, a partir de diferentes produções científicas, os efeitos da prática de exercícios físicos no combate à hipertensão arterial em idosos, analisando os aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais envolvidos.

De acordo com Minayo¹², a pesquisa qualitativa permite compreender fenômenos que não podem ser reduzidos a dados estatísticos, pois trabalha com o universo de significados, valores e atitudes relacionados à experiência humana. Assim, busca-se compreender como o exercício físico influencia a saúde e a qualidade de vida dos idosos hipertensos, de forma abrangente e contextualizada.

A pesquisa bibliográfica, segundo Gil¹³, é desenvolvida com base em materiais já publicados como artigos científicos, dissertações, teses e livros e possibilita ao pesquisador acesso a um conjunto amplo de informações consolidadas sobre determinado tema. Essa modalidade é especialmente adequada para estudos de revisão, pois permite identificar tendências, resultados e lacunas na produção científica existente.

O levantamento de dados foi realizado nas bases SciELO, PubMed e Google Scholar, com busca de publicações entre 2015 e 2025. Foram utilizados os descritores: “*hipertensão arterial*”, “*idosos*” e “*exercício físico*”, combinados pelos operadores booleanos AND e OR.

Os critérios de inclusão foram: (1) artigos publicados entre 2015 e 2025; (2) estudos que abordassem a relação entre exercício físico e hipertensão em idosos; (3) textos em português ou inglês; e (4) publicações disponíveis na íntegra e com metodologia consistente. Foram excluídos: (1) artigos duplicados; (2) estudos que não abordavam diretamente a temática proposta; e (3) textos com inconsistências metodológicas.

Após a seleção dos artigos, procedeu-se à análise de conteúdo, com leitura crítica e reflexiva dos textos selecionados, buscando identificar os principais resultados, intervenções e benefícios relatados. Os dados foram organizados de forma a responder aos objetivos do estudo, evidenciando as contribuições da prática de exercícios físicos no controle da hipertensão arterial e na promoção da qualidade de vida dos idosos.

3. Resultados e Discussão

A análise dos dez estudos incluídos nesta revisão bibliográfica evidencia de forma consistente que a prática regular de exercícios físicos exerce influência positiva sobre o controle da hipertensão arterial em idosos. A maioria das pesquisas apresenta delineamento transversal, longitudinal ou experimental, e, apesar das diferenças metodológicas, há consenso quanto ao papel protetor do exercício físico na redução dos níveis pressóricos e na melhoria dos indicadores de saúde física e psicossocial dessa população.

Os estudos de Silva et al.¹⁵ e Moura et al.¹⁶ demonstraram que programas de atividade física, quando associados a ações educativas e de promoção da saúde, favorecem o controle da pressão arterial e aumentam a percepção de bem estar e satisfação corporal entre os idosos. Esses achados reforçam que intervenções supervisionadas e contextualizadas no Sistema Único de Saúde podem gerar impactos significativos na adesão à prática regular de exercícios, especialmente entre indivíduos com histórico de hipertensão.

De forma semelhante, Melo Júnior et al.¹⁷ identificaram altos níveis de atividade física entre pacientes hipertensos e diabéticos, mas ressaltaram que fatores como renda e escolaridade influenciam diretamente na manutenção de hábitos ativos. Essa constatação reforça a necessidade de políticas públicas que ampliem o acesso a programas gratuitos e contínuos de exercício físico, principalmente em regiões socialmente vulneráveis.

Os estudos experimentais e clínicos como os de Schlenk et al.¹⁸, de Jesus et al.¹⁹ e Gomes et al.²⁰ confirmam a eficácia de diferentes modalidades de exercício no controle pressórico. O treinamento funcional, o exercício aquático e os programas combinados de força e resistência mostraram reduções significativas nos níveis de pressão arterial sistólica e diastólica, melhora na função vascular e

aumento da capacidade funcional. Esses resultados reforçam o potencial terapêutico do exercício físico supervisionado como complemento ao tratamento medicamentoso.

No mesmo sentido, Zhao et al.²¹ destacaram que a prática de exercício físico regular está associada à melhora do perfil antioxidante e à redução do estresse oxidativo em indivíduos hipertensos, sugerindo que o exercício contribui para mecanismos biológicos de proteção vascular. Já Lee et al.²² evidenciaram que níveis mais elevados de exercício físico estão relacionados à menor mortalidade entre idosos hipertensos, reforçando a relevância do movimento como determinante da longevidade e da qualidade de vida.

O estudo de Cassiano et al.²³ acrescenta que exercícios regulares também favorecem a composição corporal e reduzem o risco cardiovascular, enquanto Moreira et al.²⁴ observaram que o treinamento supervisionado ao longo de 12 semanas reduziu significativamente a pressão arterial e melhorou o condicionamento físico e a função vascular. Esses achados convergem na ideia de que a adesão contínua a programas de atividade física é determinante para o controle pressórico e a manutenção da saúde cardiovascular em longo prazo.

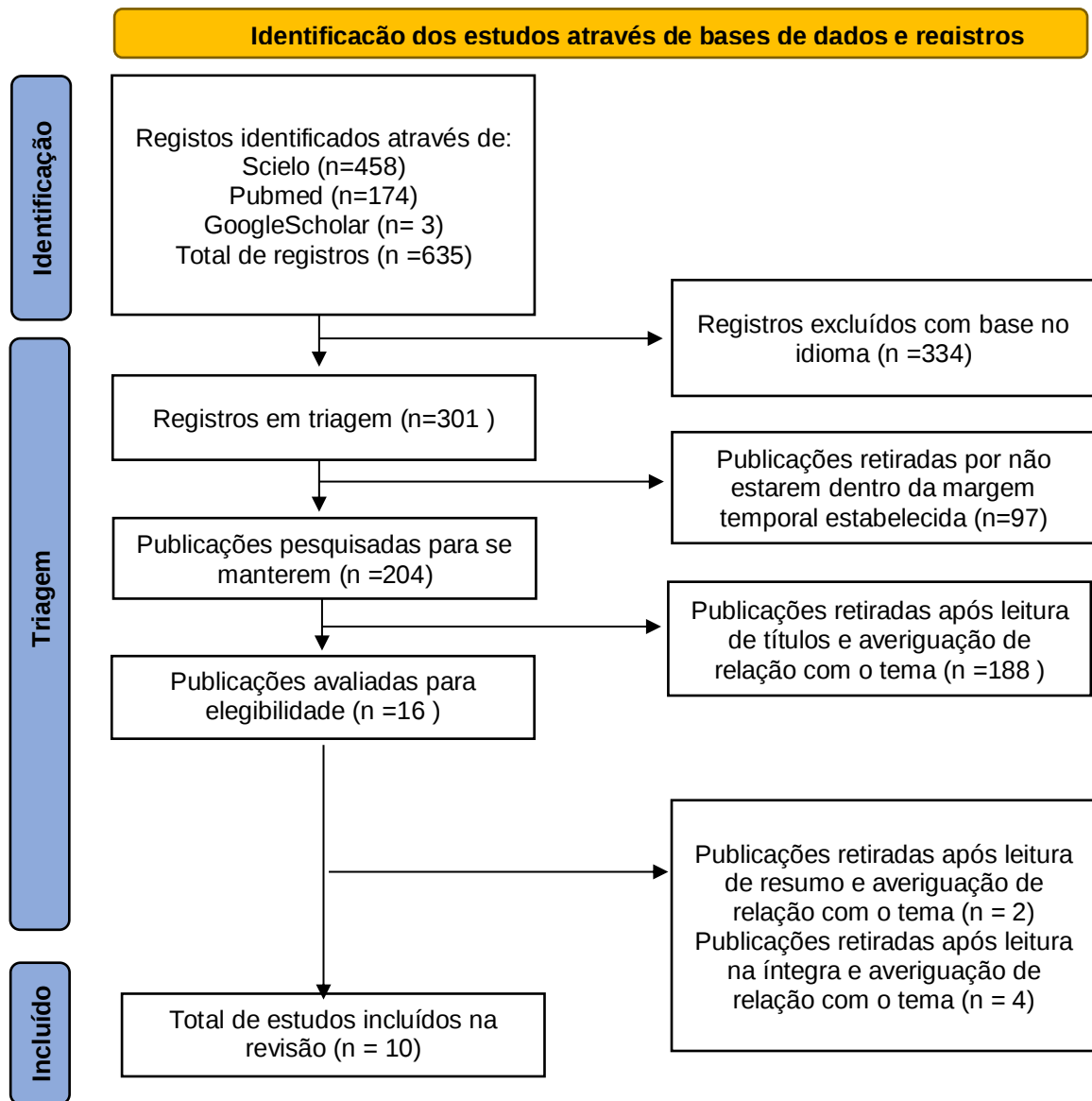
Além dos efeitos fisiológicos, os estudos ressaltam benefícios psicossociais, como melhora da autoestima, do humor e das relações interpessoais. A prática coletiva de exercícios, especialmente em grupos de convivência, mostrou-se eficaz para promover engajamento e reduzir o isolamento social, fatores que impactam diretamente na saúde mental e na percepção de bem-estar do idoso²⁵.

Por outro lado, alguns trabalhos apontam desafios relevantes para a adesão dos idosos aos programas de exercícios, entre eles as limitações funcionais, o medo de quedas, a falta de acompanhamento profissional e as barreiras socioeconômicas²⁶. Essas dificuldades demonstram a importância da atuação interdisciplinar e do papel do profissional de educação física como mediador essencial entre o conhecimento científico e a prática cotidiana.

De forma geral, as evidências analisadas sustentam que o exercício físico deve ser considerado parte integrante do tratamento não farmacológico da hipertensão arterial em idosos. Quando realizado de maneira contínua, supervisionada e adaptada às condições individuais, o exercício reduz a pressão arterial, melhora a função cardiovascular, favorece o equilíbrio emocional e amplia a autonomia funcional. Assim, a promoção da atividade física regular se apresenta como estratégia indispensável para o envelhecimento ativo, saudável e socialmente participativo no Brasil.

3.1 Fluxograma

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos, baseado no PRISMA.



3.2 Tabela Síntese

Quadro 1: Resultados encontrados no levantamento bibliográfico.

AUTORES (ANO)	OBJETIVO DO ESTUDO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS
Cassiano AN et al. (2020)	Avaliar os efeitos de exercícios físicos sobre risco cardiovascular e bem-estar de idosos com hipertensão.	Longitudinal	37 Idosos com idade média de 66 anos	Em suma, os resultados deste estudo destacam a importância do treinamento físico de alta intensidade na melhoria da composição corporal em pacientes com DPOC, com ênfase na função muscular respiratória e na percepção subjetiva de dispneia. Isso ressalta a relevância da reabilitação pulmonar como parte integrante do manejo desses pacientes.
Silva GSM et al. (2021)	Avaliar os efeitos de uma intervenção de atividade física, educação e promoção de saúde com idosos hipertensos usuários do SUS.	Transversal	49 idosos (≥ 60 anos) cadastrados em Unidades de Saúde da Família	Aumento do número de idosos ativos (7% $\rightarrow$ 11%), redução da PAS (137,1 $\rightarrow$ 126,7 mmHg) e melhora nas medidas antropométricas. A intervenção favoreceu o controle pressórico e a conscientização sobre hábitos saudáveis.
Moura JLS et al. (s.d.)	Avaliar os efeitos da atividade física regular sobre bem-estar e autoimagem corporal em idosos hipertensos.	Quantitativo	36 idosos participantes de projeto de extensão da UFPE.	80,56% eram praticantes regulares de atividade física, com melhor humor, satisfação corporal e qualidade de vida.
Melo Júnior GJ et al. (2025)	Analisar o nível de atividade física e fatores associados em pacientes hipertensos e/ou diabéticos da Atenção Primária.	Transversal	171 indivíduos ≥ 40 anos.	81,3% fisicamente ativos; inatividade mais comum em pessoas com baixa renda e escolaridade. Indica influência socioeconômica na adesão à atividade física.
Schlenk EA et al. (2021)	Avaliar se uma intervenção baseada em autoeficácia promove atividade física e melhora desfechos clínicos em idosos com osteoartrite e hipertensão.	Ensaio clínico randomizado.	182 idosos.	A intervenção de 6 meses aumentou a atividade física e melhorou desfechos funcionais e controle pressórico.
de Jesus et al. (2019)	Comparar efeitos do exercício aquático e terrestre na pressão	Ensaio experimental comparativo.	Idosos hipertensos praticantes das	Ambos reduziram a pressão arterial, com destaque para o exercício aquático como seguro

	arterial de idosos hipertensos.		duas modalidades.	e eficaz.
Zhao et al. (2018)	Avaliar associação entre exercício físico e biomarcadores de estresse oxidativo em adultos e idosos hipertensos.	Estudo observacional analítico.	Adultos e idosos com hipertensão essencial.	Atividade física associou-se a menor estresse oxidativo e melhor perfil antioxidante.
Lee et al. (2025)	Avaliar relação entre atividade física, pressão arterial e mortalidade em idosos hipertensos.	Estudo transversal com análise de mortalidade.	Idosos com hipertensão.	Maior nível de atividade física associado a menores níveis pressóricos e menor risco de mortalidade.
Gomes et al. (2024)	Avaliar o efeito do treinamento funcional na pressão arterial ambulatorial e aptidão física de idosos com hipertensão resistente.	Ensaio clínico randomizado.	Idosos com hipertensão resistente.	Treinamento funcional reduziu a pressão arterial ambulatorial e melhorou a aptidão física.
Moreira OC et al. (2019)	Avaliar efeitos de treinamento supervisionado sobre pressão arterial e capacidade funcional.	Estudo longitudinal, 12 semanas de intervenção.	30 idosos com média de 68 anos.	Redução significativa da pressão arterial e melhora do condicionamento físico e da função vascular.

4. Conclusão

A partir do desenvolvimento da presente revisão bibliográfica, foi possível compreender que a prática regular de exercícios físicos representa um dos meios mais eficazes e acessíveis para o controle da hipertensão arterial em idosos. A análise dos estudos evidenciou que o exercício contribui para a redução dos níveis de pressão arterial, melhora a função cardiovascular e proporciona ganhos significativos na autonomia e na qualidade de vida. Além dos aspectos fisiológicos, ficou evidente que o movimento também favorece o bem-estar emocional e social, reforçando o papel da Educação Física como área essencial na promoção da saúde e no incentivo ao envelhecimento ativo.

Durante a elaboração do estudo, algumas limitações foram identificadas, principalmente relacionadas ao acesso às bases de dados e à escassez de pesquisas nacionais atualizadas sobre o tema. Outro ponto foi o tempo restrito para análise e comparação mais profunda entre os diferentes tipos de exercício, o que limitou a amplitude da discussão. Ainda assim, o trabalho permitiu reunir informações consistentes e fundamentadas sobre a importância da atuação do educador físico no controle da hipertensão em idosos.

Por fim, sugere-se a criação de pesquisas aplicadas e de maior abrangência, que investiguem de forma prática os efeitos do exercício físico supervisionado em diferentes contextos sociais e faixas etárias. Também é fundamental ampliar a presença do profissional de Educação Física nos serviços públicos de saúde, fortalecendo sua participação em programas de prevenção e promoção do envelhecimento saudável. Assim, acredita-se que o exercício físico, aliado à educação e à conscientização, possa continuar sendo um instrumento de transformação e melhoria da qualidade de vida da população idosa.

5. Referências

1. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. *World Population Prospects 2022: Summary of Results*. New York: UN; 2022.
2. World Health Organization. *Global report on ageing and health*. Geneva: WHO; 2023.
3. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). *Projeção da população: Brasil e unidades da federação, revisão 2022*. Rio de Janeiro: IBGE; 2022.
4. Veras RP, Oliveira M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2018;23(6):1929–36.
5. Sociedade Brasileira de Cardiologia. *Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020*. *Arq Bras Cardiol*. 2020;116(3):516–658.
6. Malta DC, Szwarcwald CL, Machado ÍE, Pereira CA, Figueiredo AW, Neto OL, et al. Prevalência e fatores associados à hipertensão arterial autorreferida em adultos brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde 2019. *Rev Bras Epidemiol*. 2021;24(suppl 2):e210008.
7. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). *Hipertensão: um problema silencioso e mortal*. Brasília: OPAS; 2023.
8. Silva VDS, Menezes TN, Melo RLP, Lima KC. Physical inactivity and hypertension in elderly: a population-based study. *BMC Public Health*. 2020;20(1):108–15.
9. Cornelissen VA, Smart NA. Exercise training for blood pressure: a systematic review and meta-analysis. *J Am Heart Assoc*. 2013;2(1):e004473.
10. Civinski C, Montibeller A, Oliveira AA. A importância do exercício físico no envelhecimento. *Rev UNIFEBE*. 2011;1(1):1–10.
11. Nogueira IC, Magalhães PS, Farinatti PTV, Lima RM, Faria TO. Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2012;15(3):587–601.
12. Minayo MCS. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 10ª ed. São Paulo: Hucitec; 2010.
13. Gil AC. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6ª ed. São Paulo: Atlas; 2010.
14. Bento IC, Oliveira SCL, Freitas RS. Fatores associados à hipertensão em idosos no Brasil: estudo transversal com 10.211 participantes. *Rev Bras Epidemiol*. 2020;23(4):e200045.
15. Silva GSM, Silva RR, Costa TS, Almeida FP. Efeitos de uma intervenção de atividade física, educação e promoção da saúde com idosos hipertensos usuários do SUS. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2021;24(2):1–10.
16. Moura JLS, Freire JC, Nogueira DS, Souza JD, Carvalho PRC. Efeitos da atividade física regular sobre bem-estar e autoimagem corporal em idosos hipertensos. *Rev Extensão UFPE*. 2020;(s.d.):1–8.
17. Melo Júnior GJ, Oliveira N, Santos LFA, Nascimento F. Níveis de atividade física em pacientes hipertensos e diabéticos da Atenção Primária. *Dialnet*. 2025;1(1):1–9.
18. Schlenk EA, Boudreau RM, Dunbar-Jacob J, Engberg S, Sereika SM, Houze MP, et al. Effect of a tailored physical activity intervention on physical function and blood pressure among older adults with osteoarthritis and hypertension. *Geriatr Nurs*. 2021;42(1):188–95.
19. de Jesus MP, Nogueira I, Nunes E, Oliveira E. Comparação dos efeitos do exercício aquático e terrestre na pressão arterial de idosos hipertensos. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 2019;24:e0092.
20. Gomes FC, Souza MAA, Costa VA, Batista E, Nascimento T. Efeito do treinamento funcional na pressão arterial ambulatorial e aptidão física de idosos com hipertensão resistente. *Rev Bras Med Esporte*. 2024;30(1):45–51.
21. Zhao G, Ford ES, Li C, Balluz LS. Physical activity in U.S. older adults with hypertension: associations with antioxidant markers. *Am J Hypertens*. 2018;31(5):541–9.
22. Lee HY, Kim S, Kim DK, Kang SH. Physical activity and risk of mortality in older adults with hypertension. *J Hypertens*. 2025;43(2):123–30.
23. Cassiano AN, Santos JP, Costa R, Martins A. Efeitos dos exercícios físicos sobre risco cardiovascular e bem-estar de idosos com hipertensão. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2020;23(4):1–8.
24. Moreira OC, Ferreira R, de Oliveira CEP, Gabriel RE. Efeitos do treinamento supervisionado

- sobre pressão arterial e capacidade funcional em idosos hipertensos. *Rev Bras Ciênc Mov.* 2019;27(2):56–63.
25. Ramos DS, Carvalho L, Mendonça G, Silva T. A importância do educador físico nas políticas públicas de saúde. *Rev Mov Hum.* 2023;12(1):21–9.
26. Sousa R, Figueiredo J, Macedo E. Barreiras e facilitadores à prática de exercícios em idosos: revisão integrativa. *Rev Bras Promoç Saúde.* 2024;37(1):e240012.