



ATIVIDADE FÍSICA NO CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Priscila Percio¹, Maria Fernanda Bonvechio de Oliveira², Thaise Perin³, Marcelina Mezzomo Debiasi⁴

1. Discente do curso de graduação em Medicina, Unoesc, Joaçaba, SC

2. Discente do curso de graduação em Medicina, Unoesc, Joaçaba, SC

3. Discente do curso de graduação em Medicina, Unoesc, Joaçaba, SC

4. Docente do curso de graduação em Medicina, Unoesc, Joaçaba, SC

Autor correspondente: Priscila Percio, priscilapercio25@hotmail.com

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é caracterizada por alterações no miocárdio, remodelamento vascular e disfunção do endotélio, sendo diagnosticada quando os níveis de pressão arterial são iguais ou superiores a 140/90 mmHg em duas ou mais medições. Nessa perspectiva, a prática de atividades físicas permite a manutenção da HAS, ao realizar um acréscimo na frequência cardíaca, dilatação dos vasos sanguíneos (vasodilatação), aumento do fluxo sanguíneo e elevação na produção de óxido nítrico. **Objetivo:** Analisar a relação entre a prática de atividade física e o controle da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), examinando benefícios, limitações e fatores que influenciam essa associação. **Método:** É uma pesquisa de revisão da literatura, de caráter descritivo, utilizando a base de dados, como PubMed, Google acadêmico, Science, bem como teses e dissertações. Assim, foram selecionados artigos publicados, nos últimos 10 anos, nos idiomas inglês e português. Fez-se o uso dos seguintes descritores em Ciências da Saúde: atividade física, Hipertensão Arterial Sistêmica, juntamente com a aplicação do operador booleano and. **Resultados:** A pressão arterial (PA) está relacionada à prática de atividade física, podendo atuar como um meio eficaz de controle e tratamento da hipertensão arterial. Contudo, não se pode afirmar que todos os estudos indicam uma associação positiva entre atividade física e PA. Em um dos artigos analisados, uma pesquisa evidenciou que não houve correlação significativa entre a prática de atividade física e a hipertensão arterial no grupo amostral investigado. **Conclusão:** Há uma associação entre a prática de atividade física e o aumento de hipertensão arterial. No entanto, é importante destacar que essa relação não é sempre positiva, visto que a relação entre atividade física e pressão arterial é influenciada por diversos fatores. Sendo assim, a compreensão dessa complexidade é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde cardiovascular, considerando tanto os benefícios quanto às variações associadas à prática regular de atividade física.

Palavras-chave: atividade física; pressão arterial; hipertensão ; medidas preventivas.