

A Importância das Atividades Físicas na Prevenção e Tratamento da Hipertensão Arterial- Revisão de Literatura¹

MARIA ÂNGELA DOS SANTOS SILVA

Acadêmica de Educação Física /Faculdade Estácio do Amazonas

Manaus, AM, Brasil

Resumo

O sedentarismo atualmente é uma das principais causas de doenças cardiovasculares entre elas a hipertensão arterial, onde a atividade física quando praticada de forma regular tem sido indicada na prevenção e tratamento não farmacológica. Objetivo: Apresentar a importância das atividades físicas na prevenção e tratamento da hipertensão arterial com acompanhamento de profissional de educação física. Metodologia: Nesta Revisão de literatura foram utilizados bases de dados das bibliotecas virtuais, Scielo, Lilacs, PubMed, dos últimos 10 anos, utilizando os seguintes descritores “hipertensos”, “atividades físicas”, “atividade física”, “pressão arterial”. Resultados: As atividades físicas principalmente aeróbicas promovem efeitos positivos sobre fatores de risco dos hipertensos. Conclusão: Diante da revisão literária, os dados apresentados permitem concluir que as atividades físicas possibilitam a prevenção e o tratamento positivo de indivíduos com o quadro de hipertensão arterial.

Palavras-chave: Atividade física; Hipertensão arterial; Tratamento.

Abstract

Sedentary lifestyle is currently one of the main causes of cardiovascular diseases, including arterial hypertension, where physical activity when practiced regularly has been indicated in the prevention and non-pharmacological treatment. Objective: To present the importance of physical activities in the prevention and treatment of

¹ *The importance of physical activities in the prevention and treatment of arterial hypertension - literature review*

arterial hypertension with the assistance of a physical education professional. Methodology: In this literature review, databases from virtual libraries, Scielo, Lilacs, PubMed, from the last 10 years were used, using the following keywords "hypertensive", "physical activities. "Physical activity," blood pressure ". Results: Physical activities, mainly aerobic, promote positive effects on risk factors of hypertensive patients. Conclusion: In view of the literary review, the data presented allow us to conclude that physical activities enable the prevention and positive treatment of individuals with arterial hypertension.

Keywords: Physical activity; Arterial hypertension; Treatment.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas a atividade física tem contribuído significativamente para redução do sedentarismo e seus malefícios à saúde e ao bem estar das pessoas, isso em virtude de novos padrões de vida da sociedade moderna, que não contribuem com a prática de atividades físicas, juntamente com o consumo excessivo de álcool, cigarros e principalmente alimentos que pode causar a obesidade (MACHADO et al., 2014)

De acordo com Organização Mundial da Saúde (OMS) a Hipertensão Arterial Sistêmica – HAS é um dos principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares tais como infarto e acidentes vascular cerebral (AVC), no Brasil, esta doença atinge cerca de 35% a 49% da população brasileira adulta. (GUEDES E LOPES, 2010).

A hipertensão elevada pode causar uma sobrecarga no sistema vascular do indivíduo provocando lesões arteriais e quando não tratada, progredindo para doenças cardíacas, AVC, insuficiência renal e outras, (MATAVELLI, 2014). Neste contexto a prática de atividades físicas regular tem sido apontada como um das principais medidas não farmacológica contribuindo positivamente na prevenção e tratamento da hipertensão arterial, principalmente atividades aeróbicas e resistidas (NETO et al. (2018).

Os efeitos das atividades físicas (AF) vão além da redução da pressão arterial (PA), pois estão associadas à redução dos riscos vasculares da mortalidade quando comparadas com os indivíduos praticantes de AF e os não praticantes, o que enfatiza a recomendação

de AF na prevenção primária e no tratamento da hipertensão (NIGUEIRA et al., 2012)

A relevância social desta pesquisa científica é possibilitar aos indivíduos diagnosticados com hipertensão conhecimento dos principais benefícios adquiridos com a prática de atividades físicas, além de proporcionar aos profissionais de educação física, uma visão mais ampla dos principais exercícios que podem ser utilizados na prevenção e no tratamento da hipertensão arterial (BRAND et al., 2013).

Dessa forma o presente trabalho busca apresentar a importância das atividades físicas na prevenção e tratamento da hipertensão arterial com acompanhamento de profissional de educação física.

MÉTODOS

Nesta revisão de literatura a metodologia abordou a atividade física na prevenção da hipertensão arterial, a pesquisa se baseou nas bibliotecas virtuais onde foram utilizadas a *Scielo*, *Lilacs*, *PubMed*. Utilizando descritores e palavras chaves com o intuito de obter o maior número possível de artigos com esta abordagem. Foram utilizados os seguintes descritores: “hipertensos”, “atividades físicas”, combinados com operadores booleanos *AND* e *OR*. No primeiro momento a pesquisa buscou termos associados a “Atividades físicas *and* hipertensos” Já no segundo momento foi utilizada uma busca específica utilizando a palavra chave “atividade física *and* pressão arterial”.

No terceiro momento a busca da palavra chave foi direcionada para o “exercício físico *and* pressão arterial”. Inicialmente os artigos foram todos selecionados pelos títulos conforme o tema e posteriormente analisado o resumo e a leitura na íntegra dos artigos selecionados. Foram utilizados filtros de inclusão, ou seja, somente artigos de língua portuguesa, publicados de janeiro de 2010 a dezembro de 2020 e artigos que abordavam a importância das atividades físicas na prevenção e tratamento da hipertensão arterial. Foram encontrados um total de 78 artigos, sendo no *Pubmed* 18 artigos, no *Lilacs* 28 e no *Scielo* 32 artigos conforme demonstrados no quadro 2.

Quadro 1: Bases de dados pesquisadas

Bases de dados	Palavras-chave	Total de referências encontradas	Total de referências selecionadas (excluídas)	Total de referências selecionadas (incluídas)
SCIELO	Atividade física; hipertensos; prevenção; tratamento.	32	5	02
LILACS	Atividade física; hipertensos; prevenção; tratamento.	28	5	01
PUBMED	Atividade física; hipertensos; prevenção; tratamento.	18	6	00

Fonte: Acadêmico, 2021

Foram removidos cerca de 28 artigos em virtude de estarem duplicados ou por não estarem de acordo com os critérios de inclusão estabelecido para esta revisão de literatura. Sendo assim somente 50 artigos foram selecionados para uma análise mais detalhada, desses artigos foram excluídos ainda 27, em virtude de não apresentar resultados específicos, ou não utilizarem métodos mensuráveis para análise dos resultados.

Com isso foram selecionados para a leitura na íntegra somente 23 artigos, onde após a leitura de todos, ainda foi possível detectar que alguns artigos não atendiam os critérios de inclusão em relação “a importância das atividades físicas na prevenção e tratamento da hipertensão arterial”, com isso foram eliminados mais 16 artigos. Assim sendo, após a pesquisa com os termos definidos para esta revisão de literatura 10 artigos foram selecionados para estruturar a pesquisa acadêmica sobre a importância das atividades físicas na hipertensão arterial.

RESULTADOS

Os resultados serão apresentados no quadro 2, enfatizando todos os 10 artigos que foram selecionados e serão a base bibliográfica desta revisão de literatura.

Quadro 2: Descrição dos estudos incluídos nesta revisão de literatura

Título do artigo	Autores/ano	Periódico	Métodos
Exercício físico em portadores de hipertensão arterial, 2010.	Guedes NG, Lopes MVO, 2010.	Revista Gaúcha Enfermagem Porto Alegre	Estudo conceitual
Pressão arterial após um programa de atividade física: Uma revisão sistemática	Neto et al. 2018	Revista DeCiência em Foco Fortaleza.	Estudo revisão sistêmica de análise qualitativa
Hipertensão Arterial Sistêmica e a Prática Regular de Exercícios Físicos como Forma de Controle: Revisão de Literatura.	Matavelli, et al., 2014	Revista Brasileira de Ciências da Saúde	Estudo exploratório-descritivo, de abordagem qualitativa.
Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática	Nogueira et al., 2012	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia,	Estudo exploratório-descritivo, de abordagem qualitativa.
Efeito do Treinamento Resistido em Parâmetros Cardiovasculares de Adultos Normotensos e Hipertensos	Brand et al., 2013	Revista Brasileira de Cardiologia	Estudo quantitativo e qualitativo
Análise de três estratégias de educação em saúde para portadores de hipertensão arterial	Machado et al., 2014	Revista de saúde coletiva	Estudo qualitativo, quantitativo e comparativo.
Nível de conhecimento do Profissional de Educação Física frente a alunos com hipertensão arterial nas academias de ginástica	Monteiro et al., 2010	Revista Brasileira Cineantropom Desempenho Humano	Estudo exploratório de observação, quantitativo e qualitativo.
Atividade física: impacto sobre a pressão arterial	Medina et al., 2010	Revista Brasileira de Hipertensos	Estudo quantitativo e qualitativo
Impacto da atividade física na hipertensão arterial em adolescentes com sobrepeso e obesidade	Neto e Palma, 2015	Revista ConScientia e Saúde	Estudo exploratório-descritivo, de abordagem qualitativa.
Impacto de Intervenções em Atividade Física sobre a Pressão Arterial de Populações Brasileiras	Bento et al., 2015	Revista Brasileira de Cardiologista	Estudo quantitativo e qualitativo

Fonte: Acadêmico, 2021

DISCUSSÃO

Matavelli et al., (2014) comentam que, a prevenção primária da pressão arterial, pode ser obtida através de mudanças na qualidade de vida. Já para Neto et al (2018) Os indivíduos que apresentam hipertensão arterial devem controlar o peso corporal, reduzir expressivamente a

ingestão de álcool e sal, evitar o hábito de fumar e praticar atividades físicas de forma regular.

Neste contexto Nogueira et al., (2012) afirmam, que é essencial o acompanhamento de um profissional no tratamento não farmacológico, pois este processo inclui aconselhamentos na reeducação alimentar, bem como na mudança do estilo de vida através atividades físicas direcionadas para a prevenção e tratamento da hipertensão. Para Bento et al., (2015) relatam que, este tipo mudança contribui com a redução eficaz de doenças cardiovasculares como a hipertensão, assim como na diminuição do números de pessoas em hospitais com este tipo de doença.

Para Medina (2010) comentam que, entre as atividades físicas praticadas na prevenção e ou tratamento nos indivíduos portadores de hipertensão arterial são os exercícios aeróbicos tais como: Caminhada, bicicleta ergométricas, corrida, natação, esteira, ginásticas.

Guedes e Lopes (2010) enfatizam que, as atividades físicas devem ser executadas entre 2 a 3 vezes por semana. Corroborando Neto et al., (2018) relatam que é importante que estes exercícios sejam realizados no mínimo de 20 a 30 minutos com uma intensidade moderada. Já Matavelli et al. (2014) comentam que, esta intensidade de deve ser moderada a vigorosa entre 50 a 60% do volume máximo de oxigênio e com um frequência cardíaca entre 60 a 70%.

Para Brand et al., (2013) enfatizam que após o treinamento aeróbico, deve ser complementado com treinamento resistido, com um circuito de 8 a 10 exercício de 1 a 3 séries com a uma media de 10 a 15 repetições e com uma intensidade leve. Já Medina et al (2010) comentam que, estes exercícios devem ser conduzidos até a fadiga moderada, bem como garantir um longo intervalo entre cada serie e os exercício.

Para Monteiro et al (2010) comentam que, a hipertensão não tem cura, entretanto o tratamento pode prevenir problemas oriundos da pressão alta. Nesta abordagem Machado et al., (2014) afirmam que, antes de optar pela administração de medicamentos, é recomendável estimular hábitos saudáveis. Já para Brand et al., (2013) relatam que é primordial para a prevenção da hipertensão a prática de atividades físicas principalmente aeróbicas, contudo Matavelli et al., (2014) enfatizam que este quadro engloba principalmente o excesso de peso e a vida sedentária que contribuem com Hipertensão arterial.

Neste contexto Neto e Palma, (2015) afirmam que, em seus estudos a atividade física de aeróbica reduziu a PA sistólica em 4,7 mmHG e a PA diastólica em 3,1 mmHG, isto comparando com um grupo de pessoas que não praticam nenhuma atividade física. Já para Brand et al., (2013) comentam que, os exercícios aeróbicos quando praticado regularmente possibilitam vários benefícios ao hipertenso tendo uma influência tão significativa como a de alguns medicamentos anti-hipertensivos.

Por outro lado, Monteiro et al (2010) comentam que, para o exercício promova o benefícios esperados nos hipertensos e necessário atentar para o tipo de exercício, a frequência, e a duração do treinamento. Já para Nogueira et al., (2012) relatam que, os hipertensos devem iniciar as atividades físicas de forma regular, entretanto submetidos a avaliação clínica prévia e partir desta premissa definir o programa de atividades físicas para o indivíduo.

Nogueira et al., (2012) afirmam que, a prática de atividades físicas podem favorecer aos indivíduos diversos benefícios que promovem a saúde e bem estar do organismo. Para Guedes e Lopes (2010) as atividades físicas promovem a perda de peso e redução do percentual de gordura corporal. Já Brand et al., (2013) enfatizam que, possibilitam a melhora na diabetes, redução total e o controle da hipertensão arterial. Por outro lado, Medina et al., (2010) relatam a falta das atividades físicas, proporciona o sedentarismo, e com isso o aparecimento de diversas patologias entre elas a hipertensão arterial.

CONCLUSÃO

Neste artigo científico, foi possível observar que o sedentarismo, a alimentação inadequada, o excesso de peso e bebida alcoólica, contribuem expressivamente para o desenvolvimento da hipertensão arterial na maioria das pessoas. Por outro lado os achados no estudo demonstraram que, as atividades físicas, principalmente os exercícios, resistidos, aeróbicos, aquáticos contribuem na redução da hipertensão arterial, principalmente quando realizada de forma regular 3 vezes na semana e com acompanhamento de um profissional de educação física, Contudo é imprescindível uma avaliação clínica e partir do diagnóstico definir os tipos de exercícios mais adequados para o indivíduo com hipertensão. Assim sendo pode-se concluir que, a atividade física é o método mais indicado na prevenção no tratamento da hipertensão

arterial proporcionando diversos benefícios que promovem o bem estar e a saúde do indivíduo com hipertensão.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. GUEDES, N. G; LOPES, M. V. O. **Exercício físico em portadores de hipertensão arterial**: Uma análise conceitual. Revista Gaúcha Enfermagem, Porto Alegre (RS) Junho, 2010, vol 31, n° 2, p. 367.
2. NETO, C. F. R; RAIMUNDO, R. D; DA SILVA, J. R. C; MARQUES, N. S. F. **Pressão arterial após um programa de atividade física**: Uma revisão sistemática. Revista DêCiência em Foco 2018, vol.12 n° 8, p. 113-127.
3. MATAVELLI, I. S; JUDICE, E. L. D; MATAVELLI, R; HUNGER, M. S; MARTELLI, A. Hipertensão Arterial Sistêmica e a Prática Regular de Exercícios Físicos como Forma de Controle: Revisão de Literatura. 2010, vol. 10 n° 3, p.123-159.
4. NOGUEIRA, I. C; SANTOS, Z. M. S. A; MONTÁLVERNE, D. G. B; MARTINS, A. B. T; MAGALHÃES, C. B. A. Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2012, vol. 15, n° 3, p. 587-60.
5. BRAND, C; GRIEBELER, C. C; ROTH, M. A; MELLO, F. F; BARROS, T. V. P; NEU, L. D; Efeito do Treinamento Resistido em Parâmetros Cardiovasculares de Adultos Normotensos e Hipertensos. Revista Brasileira de Cardiologia. 2013, Vol. 26, n° 6, p. 435-41
6. MACHADO, J. C; COTTA, R. M. M; MOREIRA, T. R; DA SILVA, L. S. Análise de três estratégias de educação em saúde para portadores de hipertensão arterial. Revista Ciência & Saúde Coletiva. Minas Gerais, 2016, vol. 21 n° 2. p. 611-620.
7. MONETEIRO, L. Z; SPINATO, I. L; DA SILVA, C. A. B; SANTOS, Z. M. S. A; JUNIOR, R. M. M. Nível de conhecimento do Profissional de Educação Física frente a alunos com hipertensão arterial nas academias de ginástica. Revista Brasileira Cineantropom Desempenho Humano. 2010, Vol. 12 n. 4, p. 262
8. MEDINA, F. L; LOBO, F. S; DE SOUZA, D. R; KANEGUSUKU, H; FORJAS, C. L. M. Atividade física: impacto sobre a pressão arterial. Revista Brasileira Hipertensos 2010, vol.17, n° 2, p.103-106.
9. NETO, V. G. C; PALMA, A. Impacto da atividade física na hipertensão arterial em adolescentes com sobrepeso e obesidade. ConScientia e Saúde 2015, vol. 14, n° 1, p. 32-39
10. BENTO, V. F. R; ALBINO, F. B; DE MOURA, K. F; MAFTUM, G. J; DOS SANTOS, M. C; GUARITA-SOUZA, L. C; NETO, J. R. F; BAENA, C. P. Impacto de Intervenções em Atividade Física sobre a Pressão Arterial de Populações Brasileiras. Revista Brasileira de Cardiologia 2015, vol. 10, n°. 3, p. 132-139