

## Trabalho apresentado no 15º CBCENF

**Título:** HIPERTENSÃO ARTERIAL E EXERCÍCIO FÍSICO: ATIVANDO MUDANÇAS

**Relatoria:** ISABELA GADELHA LIBERATO MARQUES

CARLA VIVIAN PINHEIRO LIMA

**Autores:** IVY BESSA FARIAS MARQUES

LARISSA MARQUES GONÇALVES

LIANA MARQUES GONÇALVES

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Determinantes de vida e trabalho

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** A hipertensão arterial sistólica (HAS) é uma doença que atinge grande parte da população, pode comprometer alguns órgãos, como o coração, rim e cérebro. É proposto para o paciente o tratamento medicamentoso e o não medicamentoso, no primeiro são usados os fármacos e no segundo o planejamento alimentar e a prática de exercícios físicos. O exercício tanto trata como previne a HAS. Os mais recomendados para são os exercícios aeróbicos. O tratamento adequado da HAS proporciona melhoria na qualidade de vida com consequente redução da mortalidade e custos com internações e serviços ambulatoriais. **OBJETIVOS:** Analisar dados científicos que informavam os efeitos benéficos do exercício físico, como recurso não medicamentoso no tratamento e prevenção da hipertensão. **METODOLOGIA:** Este estudo é do tipo bibliográfico. Foi desenvolvido com base em materiais já elaborados, constituído de livros, artigos científicos e periódicos. Analisamos materiais cujo enfoque fosse os efeitos da atividade física na HAS. A identificação das fontes bibliográficas foi realizada no sistema informatizado de busca LILACS. Os trabalhos foram analisados em conformidade com os conceitos de promoção da saúde na abordagem ao paciente hipertenso. Dessa forma, identificamos quais trabalhos apontavam para os efeitos benéficos do exercício físico, como recurso não medicamentoso no tratamento e prevenção da HAS. **RESULTADOS:** Existem vários trabalhos na literatura sobre o tema abordado. Sintetizamos as ideias principais. Estabelecer bons hábitos alimentares e atividades físicas são fatores importantes que ajudam no controle da pressão arterial. Determinar a prática de exercício físico causa benefício à pessoa, pois previne a ocorrência de algumas doenças. Tais benefícios são: Melhora a circulação sanguínea, diminui a gordura no sangue e Diminui a incidência de doenças cardiovasculares. A prática regular de atividades físicas reflete-se na redução de diversos dos fatores de risco, têm efeitos positivos na qualidade de vida e se relaciona inversamente com o aparecimento de doenças crônico-degenerativas. É necessário modificar o estilo de vida, incluindo exercício físico, redução de sal na dieta, perda de peso e alimentação saudável para o tratamento da HAS. **CONCLUSÃO:** Concluímos que o exercício físico tem como benefício o tratamento e controle da HAS. Então a atividade física é uma opção essencial para a adesão do controle e prevenção.