

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM PORTADORES DE HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

Willian Victor Kendrick de Matos Silva; Solange Munhoz Arroyo Lopes; Douglas Campos Salles da Silva
CESUMAR - Centro Universitario de Maringá, Maringá - Paraná

Michel Jorge Cecilio (Orientador)
CESUMAR - CESUMAR, Maringá - Paraná

As doenças cardiovasculares parecem ser, em conjunto, o grupo de doenças que mais afetam a saúde da população mundial, no Brasil essas mortes correspondem a 34 % do total. Por outro lado a hipertensão arterial é, isoladamente, o mais importante fator de risco para as doenças cardiovasculares e atinge cerca de 15% da população adulta, alavancando a necessidade do conhecimento da utilização de todas as possibilidades terapêuticas, no controle da hipertensão arterial sistêmica. Estudos científicos e epidemiológicos consistentes demonstram claramente o papel benéfico da atividade física regular na prevenção e coadjuvante no tratamento da hipertensão arterial sistêmica. A prática regular de exercícios físicos, desde que obedecendo a determinados princípios, produz uma série de mecanismos de adaptações morfofuncionais no organismo. Sendo que estas adaptações ocorrem em nível cardiovascular, osteomuscular esquelético, pulmonar, endócrino, hematológico e imunológico, determinando a melhora da capacidade funcional, laborativa e redução da morbimortalidade cardiovascular e geral. O trabalho consiste em revisão na literatura, discutindo a hipertensão arterial e as possibilidades terapêuticas de condicionamento físico evidenciada pelas respostas cardiovasculares a curto, médio e longo prazo e os possíveis mecanismos envolvidos na redução da pressão arterial pelo exercício físico. Concluiu-se, que é de consenso, o efeito benéfico do exercício físico na terapêutica da hipertensão arterial sistêmica, que provavelmente não esteja ligado a fatores indiretos com diminuição de peso, mas relacionado a mecanismos de ação direta do treinamento físico. Porém, ficou evidente a necessidade de um maior grau de conscientização por parte dos profissionais envolvidos na terapêutica, proporcionando um maior incentivo à utilização da atividade física controlada como forma de prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares.

willian@cesumar.br; willian@cesumar.br