

TRATAMENTO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA(HAS) POR MEIO DO EXERCÍCIO FÍSICO

William Roberto Schluchting¹

Roberto Carlos VIEIRA DA SILVA Júnior²

Clarice Silva SALES²

Mariana Balbino DA SILVA²

Faculdade Maurício de Nassau, Campina Grande, Paraíba

RESUMO

O exercício físico pode ser descrito como uma situação que retira o organismo da sua estabilidade (homeostase), por consequência, aumentando a demanda energética de toda musculatura ativa. As adaptações são vistas com o decorrer de sua realização pois, para suprir a nova demanda metabólica, adaptações fisiológicas são necessárias.

PALAVRAS-CHAVE: Hipertensão arterial sistêmica, hipertensos, exercício físico, pressão arterial

TEXTO DO TRABALHO

Já se é visto que a diminuição da PA em repouso é comum em praticantes de atividade física regular, isso tudo tem que ser visto junto de um todo: exercício, duração, local para que seja visto de maneira mais concreta e detalhada. Mesmo assim, é preciso que estudos mais detalhados sejam desenvolvidos para análise de todos os fatores em conjunto, dentre eles podemos citar os hemodinâmicos, neurais e humorais.

Algumas populações se beneficiam mais com a atividade do que outras. Dentre elas podemos citar: portadores de pressão arterial normal alta, histórico familiar de hipertensão, raça negra, sobrepeso/obesidade, vida sedentária, excesso na ingestão de sal, excesso na ingestão de álcool, ingestão insuficiente de potássio. Mesmo os usuários de fármacos hipotensores, a mudança dos hábitos é essencial para que o tratamento tenha eficácia e/ou ajude a potencializar seu efeito.

REFERÊNCIAS

BRUM, P.C. et al. **Adaptações agudas e crônicas do exercício físico no sistema cardiovascular.** Rev. Paul. Ed. Física, Sao Paulo, v.18, p.21-31, 2004. CAMPBELL DJ. **Circulation and tissue angiotensin system.** J Clin Invest 1987;79:1

CAVAGIONI, L.C.; *et al.* Agravos a saúde, hipertensão arterial e predisposição

¹ Professor Orientador do trabalho e professor da Faculdade Maurício de Nassau em Campina Grande-PB

² Alunos do curso de Biomedicina da Faculdade Maurício de Nassau em Campina Grande-PB

ao estresse em motoristas de caminhão. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 43, n.2, p.1267-71, 2009.

FRANCO V, OPARIL S, CARRETERO O. “**Review: clinical cardiology frontiers. Hypertensive Therapy Part II Circulation**” 2004

GALLO JUNIOR, L. et al. **Sympathetic and parasympathetic changes in heart rate control during dynamic exercise induced by endured training in man.** Braz J Med Biol Res, 1989

MARTINS, A.C.S.: **Reabilitação cardíaca mecanismos fisiológicos envolvidos na hipotensão pós-exercício e a sua aplicabilidade na abordagem reabilitadora do indivíduo hipertenso.** Universidade Gama Filho, 2002.