

194

IMPLICAÇÕES CLÍNICAS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM INDIVÍDUOS COM HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA. *Marina Caspary da Silveira, Rafaela Siqueira, Jerri Luis Ribeiro, Maristela Padilha de Souza Rabbo (orient.) (IPA).*

INTRODUÇÃO: A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma doença multifatorial que acomete, no Brasil, cerca de 22% a 44% da população urbana adulta. Em contrapartida, o exercício físico exerce efeito benéfico sobre a pressão arterial de indivíduos hipertensos leves e moderados. **OBJETIVO:** Este trabalho pretende verificar a influência do exercício físico como tratamento não-farmacológico em indivíduos portadores de HAS. **MÉTODOS E RESULTADOS:** Foi realizada uma revisão bibliográfica onde foram avaliados os estudos considerados pertinentes ao tema proposto. Além da influência genética, o tabagismo, a obesidade e o sedentarismo são considerados fatores de risco para o desenvolvimento da HAS. Estudos têm evidenciado que o exercício pode ser recomendado como medida não-farmacológica no tratamento da HAS e outras doenças cardiovasculares, tendo em vista os resultados positivos promovidos ao longo de um programa de treinamento, tais como a diminuição da frequência cardíaca (FC) de repouso, redução da pressão arterial sistólica e diastólica e alteração da composição corporal, podendo reduzir ou até mesmo evitar o uso de medicamentos anti-hipertensivos. Entretanto, também existem estudos que não apresentam tais benefícios, dificultando a possibilidade de uma conclusão definitiva sobre o tema. A maioria dos estudos realizados sobre exercício e hipertensão relaciona os efeitos do exercício aeróbio, contudo, recentemente, estão sendo analisados os efeitos do exercício resistido e seus possíveis benefícios. **CONCLUSÃO:** Apesar das evidências do benefício do exercício físico, registram-se controvérsias acerca da utilização do mesmo como tratamento não-farmacológico da HAS. Além disso, existem poucos estudos referentes aos efeitos do treinamento com exercício resistido.