

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA HIPERTENSOS

CAIXETA, JAQUELINE APARECIDA¹; LAGARES, RENATA BOMTEMPO¹; SANTOS, TACIANA TAVARES¹; GOULART, WILLIAM MATHEUS SOARES¹; CAIXETA, FRANCIELE MARIA¹; RIBEIRO, PRISCILLA ROSA QUEIROZ¹.

1. Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, Patos de Minas/MG.

Nas últimas décadas, os padrões alimentares da população sofreram mudanças significativas. O baixo consumo de alimentos ricos em fibras como frutas, verduras e legumes, e a crescente injeção de alimentos gordurosos e com alto índice de sódio, agregado ao sedentarismo devido à rotina tumultuosa, vem contribuindo para o aumento do índice de pessoas hipertensas. O presente trabalho teve como objetivo identificar a importância da atividade física para hipertensos, avaliando os benefícios de um estilo de vida saudável, observando o resultado de exercícios físicos aeróbicos e resistidos quando aplicados à esse público. Este estudo foi desenvolvido a partir de uma pesquisa bibliográfica qualitativa, exploratória e descritiva a partir da análise de materiais já publicados, constituído principalmente de livros, artigos de periódicos e por material disponibilizado na internet. Verificou-se nesta pesquisa de revisão bibliográfica e literária que, para tratamento e prevenção da hipertensão arterial é de suma importância que o hipertenso adote hábitos de vida saudáveis e reveja os padrões alimentares, podendo assim diminuir os níveis da pressão arterial sistematicamente. Alguns hipertensos mesmo com esses cuidados precisam utilizar de tratamento farmacológico prescritos por um médico para controlar a pressão arterial. A prática regular de exercícios físicos também é uma ferramenta importante para regular e prevenir a hipertensão, recomenda-se a prática de atividade física no mínimo três vezes por semana com sessões de pelo menos trinta minutos. A capacidade aeróbica é um forte fator para prevenir e tratar doenças cardiovasculares, dentre elas a hipertensão arterial, e nas últimas décadas o exercício resistido passou a ser um treinamento complementar de força e reabilitação cardíaca. A força muscular é fundamental para a saúde, pois aumenta a capacidade funcional e melhora a qualidade de vida. A partir dos dados apresentados pela literatura analisada, concluiu-se que os dois tipos de exercícios físicos, tanto o aeróbico quanto o resistido, são indicados para pessoas hipertensas, pois o exercício aeróbico melhora de maneira significativa a capacidade cardiorrespiratória, e o exercício resistido melhora, sobretudo, a capacidade dos músculos esqueléticos.

Área temática: Educação Física.