

ATIVIDADE FÍSICA NO CONTROLE DA HIPERTENSÃO EM PESSOAS ACIMA DE 18 ANOS

Alfredo Souza SANTOS JUNIOR¹, José Araujo de SOUZA²

¹Estudante de Educação Física- Educação Física / UninCor - email:alfredossj.betim@yahoo.com.br

²Orientador e professor do curso de Educação Física / UninCor - e-mail:josearaujosouza@hotmail.com

Palavras Chaves: Atividade física, Hipertensão, Classificação de hipertensão

RESUMO

Os estudos sobre atividade física para controle da hipertensão não são recentes, e comprovam que a incorporação de um modelo de vida fisicamente ativo geram benefícios ao hipertenso. A atividade física se realizada regularmente gera uma queda na pressão arterial já nas primeiras 24 horas. A atividade física orientada de forma errada trás riscos ao hipertenso. Atividade física quando orientada corretamente quanto a modalidade, intensidade e duração do exercício reduz os níveis da pressão arterial trazendo benefícios ao organismo do hipertenso. Por meio da atividade física é possível controlar a hipertensão e melhorar a qualidade de vida do hipertenso. Este trabalho se fez por meio de revisão bibliográfica acerca da prática da atividade física no controle da hipertensão. O tema se justifica pela necessidade de se conhecer os efeitos da prática da atividade física no controle da hipertensão. Tenciona saber, ainda, quais os efeitos da atividade física no controle da hipertensão? Como prescrever a atividade para o hipertenso? Quais os benefícios que a atividade física proporciona ao hipertenso? Ao finalizar este artigo conclui que a atividade física pode ser utilizada como tratamento não farmacológico no tratamento da hipertensão e trás ao praticante benefícios ao organismo. Há estudos sobre tratamentos do controle da hipertensão, mas grande parte aborda os tratamentos farmacológicos. A atividade física pode ser utilizada como meio de controle da hipertensão mas é necessário que o profissional de educação física tenha conhecimento sobre o caso clínico do hipertenso pois atividade física realizada de forma errada trás riscos a saúde do mesmo. A atividade física quando orientada corretamente pelo professor de educação física quanto a modalidade esportiva, intensidade e duração diminui os valores da pressão arterial sistólica e diastólica, mas para que o exercício tenha efeitos hipo tensores no controle da hipertensão o programa de exercícios deve ser de forma contínua e moderada pois se interrompido, os benefícios se perdem. Portanto conclui-se que a atividade física pode ser um tratamento alternativo e eficaz no controle da hipertensão se realizado corretamente. Com relação a prescrição de exercício existem discordância no que diz respeito de consumo de oxigênio usado na realização do exercício físico.