SOUZA, Francis Ribeiro de. O efeito do exercício físico na hipertensão. Bragança Paulista, SP: FESB, 2009. (IMPRESSO)

RESUMO

A hipertensão arterial apresenta em uma grande parte da população brasileira e esta associada a fatores genéticos, maus hábitos e falta de exercício físico. O indivíduo é considerado hipertenso quando sua pressão arterial sistólica é de 140 mmHg e/ou sua pressão arterial diastólica é de 90 mmHg. Dentro das medidas não medicamentosas, a prática regular de exercícios físicos vem sendo aplicado para o controle dos níveis elevados da pressão arterial, envolvendo mudança de estilo de vida e deixando de lado o sedentarismo. É importante ressaltar o tipo e a intensidade dos exercícios físicos aplicados a indivíduos com hipertensão arterial, que deve ser praticado regularmente para não oferecer riscos para a pessoa que esteja praticando. A pesquisa foi baseada no método estudo de caso com o objetivo de identificar os efeitos positivos da prática de exercícios físicos no tratamento da hipertensão arterial. O exercício físico consistiu em uma caminhada de baixa intensidade acompanhada pelo pesquisador, e os resultados obtidos foram satisfatórios, pois a pressão arterial diminui em relação a antes de começar o estudo e a frequência cardíaca em repouso teve poucas variações mas teve mudanças positivas, sendo assim, conclui-se que o exercício físico traz resultados positivos a indivíduos com hipertensão e que pode ser aplicado desde que seja praticado regularmente e a longo prazo.