



## OS BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS AERÓBICOS PARA ADULTOS HIPERTENSOS

Alessandro Campos Martins<sup>1</sup>  
Juliano Carlos Gringer<sup>1</sup>  
Maicon Schöller<sup>1</sup>  
Natália da Silva Pereira<sup>1</sup>  
Roberto Moraes Garcia<sup>1</sup>  
Luciano Leal Loureiro<sup>2</sup>

### RESUMO

Atualmente as doenças crônicas relacionadas à inatividade física ganham grande repercussão no cenário mundial. Vários são os fatores que levam as pessoas a este comportamento inadequado, entre os mais relevantes podemos citar o grande apelo da mídia com suas estratégias de marketing, o avanço tecnológico, a crescente carga de trabalho e o alto nível de estresse. O presente estudo tem como objetivo identificar os benefícios de exercícios aeróbicos pode trazer para adultos com diagnóstico de hipertensão e como estes podem ser extremamente importantes na manutenção do quadro clínico, a fim de contribuir para a conscientização da importância da atividade física na prevenção e tratamento da hipertensão arterial, bem como sua influência na qualidade de vida. O desequilíbrio da pressão arterial faz com que o coração realize mais esforço para bombear o sangue até os vasos sanguíneos. Esse esforço excessivo reflete no mau funcionamento o que associa a hipertensão a outras doenças degenerativas, tais como o Acidente Vascular Cerebral (AVC), que pode vir a deixar sequelas ou até mesmo levar a morte. Estudos recentes demonstram que a atividade física passa a ser reconhecida como importante auxiliar na prevenção e tratamento de doenças crônicas, trazendo benefícios não somente no tratamento destas, mas também na melhoria da qualidade de vida. Por trata-se de exercícios com longa duração e baixa intensidade, os exercícios aeróbicos contribuem no aumento da capacidade cardiorrespiratória, o que conseqüentemente induz na adaptação da frequência cardíaca, controle na redução do peso corporal levando, aumento da qualidade de vida e a diminuição do risco de morte, tendo uma influência tão significativa quanto a alguns medicamentos. A pesquisa qualitativa e revisão bibliográfica em artigos e sites da web utilizada para a realização deste estudo levam a constatação de que a prática de exercícios aeróbicos tem um importante papel para o controle da pressão arterial, tendo em vista que a prática de atividade é eficaz no controle da obesidade, que é uma das causas da hipertensão, bem como o controle da frequência cardíaca e o aumento da capacidade cardiorrespiratória.

Palavras-chave: Hipertensão, atividade física, exercícios aeróbicos.

<sup>1</sup> Acadêmicos da disciplina Atividade Física e Saúde do curso de Educação Física da Universidade Luterana do Brasil. Mail: natty.spereira21@gmail.com

<sup>2</sup> Docente do curso de Educação Física da Universidade Luterana do Brasil. Mail: edfisica.guaiba@ulbra.br