



Título

HIPERTENSÃO X EXERCÍCIOS FÍSICOS - GRUPO DE ESTUDOS E PESQUISA EM FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO E TREINAMENTO

Autor(es)

- 1 - RICARDO ROBERTO DE OLIVEIRA
- 2 - EDINEIA APARECIDA GOMES RIBEIRO
- 3 - LILIAN KEILA BARAZETTI

Descrição do(s) Autor(es)

- 1 - ALUNO GRAD. UNOPAR
- 2 - ALUNO GRAD. UNOPAR
- 3 - DOCENTE UNOPAR

Resumo

A pressão arterial normal de um homem adulto é de 120/80mmHg (milímetros de mercúrio), enquanto a das mulheres adultas tende a ser mais baixa 110/70mmHg. No entanto, se as paredes arteriais se tornarem inflexíveis, qualquer fluido adicional provocará um aumento de pressão, o que pode ter como resultado sérios problemas de saúde. A hipertensão é uma condição em que a pressão de uma pessoa sobe a valores muito elevados e permanecem altos diante de diferentes atividades realizadas. O diagnóstico da hipertensão se dá ao maior número da pressão arterial sistólica que equivale a 140mmHg e o menor número refere-se à pressão diastólica que equivale a 90mmHg. A hipertensão pode provocar lesões nas artérias em diferentes partes do corpo como o cérebro, olhos, coração e os rins, também aumenta o risco da aterosclerose, de doenças coronárias e de acidentes vasculares cerebrais. Os principais fatores que podem levar a hipertensão são: a idade, hereditariedade, stress, obesidade, alto nível de colesterol LDL, fumo, álcool, sal, raça, diabetes e sedentarismo. A prática de exercícios físicos regulares como caminhar, correr, nadar e pedalar, ajuda no controle da pressão arterial. Além disso, a prática de exercícios proporcionam bem-estar e reduzem outros riscos de doenças cardiovasculares. A metodologia utilizada neste estudo foi de revisão bibliográfica. Para tanto, concluiu-se que a prática de exercícios físicos pode ser o diferencial no tratamento da hipertensão arterial, em alguns casos podendo eliminar a necessidade de medicamentos utilizados no controle da mesma, contribuindo assim, para uma melhor qualidade de vida para os indivíduos hipertensos.