



Efeitos combinados do exercício físico e orientação nutricional na gestão da hipertensão arterial em idosos

Combined effects of physical exercise and nutritional guidance in the management of arterial hypertension in the elderly

Efectos combinados del ejercicio físico y la orientación nutricional en el manejo de la hipertensión arterial en el anciano

Maria Fernanda Oliveira Kunze¹, Millena Maria de Barros¹, Juliana Moreira Corrêa¹, André Yasuhiro Katsuyama Madeira¹, Ana Beatriz Araújo Malheiros¹, Erla Lino Ferreira de Carvalho¹.

RESUMO

Objetivo: Investigar os efeitos combinados do exercício físico e orientação nutricional no controle da hipertensão em pessoas idosas, propondo identificar os benefícios dessa abordagem integrada para o controle da pressão arterial e melhoria da qualidade de vida nessa população. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com artigos publicados entre 2018 a 2023, no idioma português e inglês com texto completo disponível. Utilizou-se como questão norteadora: Qual é o impacto da combinação de exercício físico e orientação nutricional no controle da hipertensão em idosos? A pesquisa bibliográfica foi realizada de maio a agosto de 2024, sendo realizadas buscas nas bases de dados: Medline/Pubmed, utilizando a plataforma Medical Subject Headings (MESH) para a definição dos descritores. Os seguintes termos selecionados e utilizados foram: "Exercício Físico", "Hipertensão Arterial" e "pessoas idosas", com a utilização dos operadores booleanos "AND" e "OR". **Resultados:** 7 artigos atenderam aos critérios de inclusão e exclusão, destacando a prática de atividade física e a orientação nutricional como protagonistas na promoção da saúde de idosos hipertensos. **Considerações finais:** A prática de atividade física e a orientação nutricional reduziram eficazmente a pressão arterial sistólica em idosos hipertensos, com treinos como caminhada, HIIT e a adoção da dieta DASH.

Palavras-chave: Exercício físico, Hipertensão, Promoção da saúde, Qualidade de vida.

ABSTRACT

Objective: To integratively review the literature on physical exercise interventions for hypertension management in older adults, highlighting exercise modalities, duration, frequency, and intensity, as well as comparing outcomes in terms of blood pressure reduction. **Methods:** This is an integrative literature review, including articles published between 2018 and 2023, in Portuguese and English, with full-text availability. The guiding question was: What is the impact of combining physical exercise and nutritional guidance on hypertension control in older adults? The literature search was conducted from May to August 2024 using databases such as Medline/PubMed, with the Medical Subject Headings (MeSH) platform utilized to define the descriptors. The selected search terms included: "Physical Exercise," "Hypertension," and "Older Adults," with

¹ Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES), Mineiros - GO.

the use of Boolean operators "AND" and "OR." **Results:** Seven articles met the inclusion and exclusion criteria, highlighting physical activity and nutritional guidance as key factors in promoting health among hypertensive older adults. **Final considerations:** The practice of physical activity and nutritional guidance effectively reduced systolic blood pressure in hypertensive older adults, with exercises such as walking, HIIT (High-Intensity Interval Training), and the adoption of the DASH diet being particularly effective.

Keywords: Physical exercise, Hypertension, Health promotion, Quality of life.

RESUMEN

Objetivo: Realizar una revisión integrativa de la literatura científica sobre intervenciones de ejercicio físico para el control de la hipertensión en personas mayores, identificando modalidades, duración, frecuencia e intensidad, y comparando sus efectos en la presión arterial. **Métodos:** La revisión incluyó artículos publicados entre 2018 y 2023, en portugués e inglés, disponibles en texto completo. La pregunta orientadora fue: ¿Cuál es el impacto de la combinación de ejercicio físico y orientación nutricional en el control de la hipertensión en adultos mayores? La búsqueda se realizó entre mayo y agosto de 2024, en bases de datos como Medline/PubMed, utilizando descriptores MeSH: "Ejercicio Físico", "Hipertensión" y "Adultos Mayores", combinados con operadores booleanos "AND" y "OR". **Resultado:** Se seleccionaron siete artículos que cumplieran los criterios establecidos. Los resultados indicaron que la actividad física, particularmente caminatas, HIIT (entrenamiento interválico de alta intensidad) y el seguimiento de la dieta DASH, demostraron ser efectivos para reducir la presión arterial sistólica en adultos mayores hipertensos. **Consideraciones finales:** La práctica de actividad física y la orientación nutricional redujeron eficazmente la presión arterial sistólica en adultos mayores hipertensos, con entrenamientos como caminata, HIIT y la adopción de la dieta DASH.

Palabras clave: Ejercicio físico, Hipertensión, Promoción de la salud, Calidad de vida.

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física está frequentemente vinculada a uma melhor qualidade de vida, contribuindo para um envelhecimento mais tardio na sociedade, ao promover melhorias significativas no condicionamento físico. Atualmente, o envelhecimento é considerado um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), resultado de diversas disfunções fisiológicas associadas ao avanço da idade, agravadas por fatores como sedentarismo, alimentação desequilibrada e calórica, estresse, entre outros (DE CARVALHO L, 2018).

A HAS é uma condição crônica frequentemente assintomática, cuja ausência de tratamento adequado pode resultar em complicações nos órgãos-alvo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde – OMS (2023), aproximadamente quatro em cada cinco indivíduos com pressão arterial (PA) elevada não recebem tratamento adequado. Em escala global, a hipertensão afeta um em cada três adultos, e ao longo de um período de 29 anos, observou-se um aumento no número de pessoas diagnosticadas com HAS, de 650 milhões para 1,3 bilhão em todo o mundo (CORRÊA ACF, et al., 2024).

Assim sendo, a HAS é reconhecida como uma condição de alta prevalência e significativa morbimortalidade se não for diagnosticada e tratada de forma adequada. Conforme definido pelas Diretrizes Brasileiras de Hipertensão VI (DBH VI), a HAS é conceituada como 'uma condição clínica multifatorial caracterizada por níveis elevados e sustentados de PA (BARROSO WKS, et al., 2020). Diante de um quadro onde a pirâmide populacional brasileira vem ficando mais larga no topo, com a taxa de natalidade em declínio, faz-se necessário encontrar tratamentos não medicamentosos que previne, retarda e diminui os impactos HAS na população que vem envelhecendo e tendo uma alta expectativa de vida (MIRANDAGMD, et al., 2016).

A prática regular de uma atividade física está sendo frequentemente associada a uma melhor qualidade de vida, pois é capaz de promover um envelhecimento mais saudável. Os exercícios físicos podem melhorar o condicionamento das pessoas e, conseqüentemente, diminuir os impactos das doenças crônicas não transmissíveis que afetam drasticamente a população, como é o caso da HAS (LOPES GM, et al., 2024). A prática de atividades físicas regulares está sendo uma das alternativas não medicamentosa recomendada na

prevenção, no controle da HAS, ou, na possibilidade de reduzir um possível enrijecimento aórtico, segundo relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS).

E também, define que a atividade física é qualquer atividade que gera gasto de energia, podendo ser realizadas cotidianamente, no trabalho e durante momentos de lazer (PEREIRA, et al., 2022). Outra alternativa não medicamentosa é a adoção da dieta DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) para o controle não medicamentoso de pacientes hipertensos, recomendada pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (BRICARELLO L P, et al., 2020).

O propósito inicial dessa dieta é incorporar nutrientes com efeito hipotensor como consumo de frutas, legumes, verduras, produtos lácteos com baixo teor de gordura, cereais integrais, peixes, aves e nozes, os ricos em micronutrientes como cálcio, potássio, magnésio e fibras, os quais podem melhorar a função vascular e endotelial, e também promover a restrição de alguns alimentos como carne vermelha e processada, sódio, bebidas açucaradas, gerando assim, um efeito positivo nos valores da pressão arterial, especialmente quando combinada com a prática de atividades físicas (BRICARELLO LP, et al., 2020; DOS ANJOS KDG, et al., 2021; BERGER ALD, et al., 2023). Por tanto, foi realizado um estudo por meio de uma revisão integrativa que investigou os efeitos combinados do exercício físico e das orientações nutricionais no controle da hipertensão em idosos, identificando os seus benefícios.

MÉTODOS

A presente pesquisa foi realizada por meio de um estudo secundário, especificamente uma revisão integrativa. A pergunta norteadora deste estudo foi: "Qual é o impacto da combinação de exercício físico e orientação nutricional no controle da hipertensão em idosos?"

Os critérios para os artigos elegíveis neste estudo incluem estudos primários, ensaios clínicos randomizado, ensaio clínico aleatório e meta-análise de rede que se relacionam com os seguintes aspectos: os impactos de programas de exercícios físicos específicos para idosos na redução da pressão arterial ao longo do tempo; os benefícios da orientação nutricional personalizada na modificação dos hábitos alimentares e no controle da pressão arterial em idosos hipertensos; os efeitos da intervenção combinada de exercícios físicos e orientação nutricional na melhoria da qualidade de vida, incluindo parâmetros como capacidade funcional, sono, humor e bem-estar geral; e os potenciais efeitos adversos associados à prática de exercícios físicos e à modificação dietética em idosos hipertensos, visando à segurança e viabilidade dessas intervenções, no período de 20 de maio e 30 de agosto de 2024, nos idiomas português e inglês, com acesso livre.

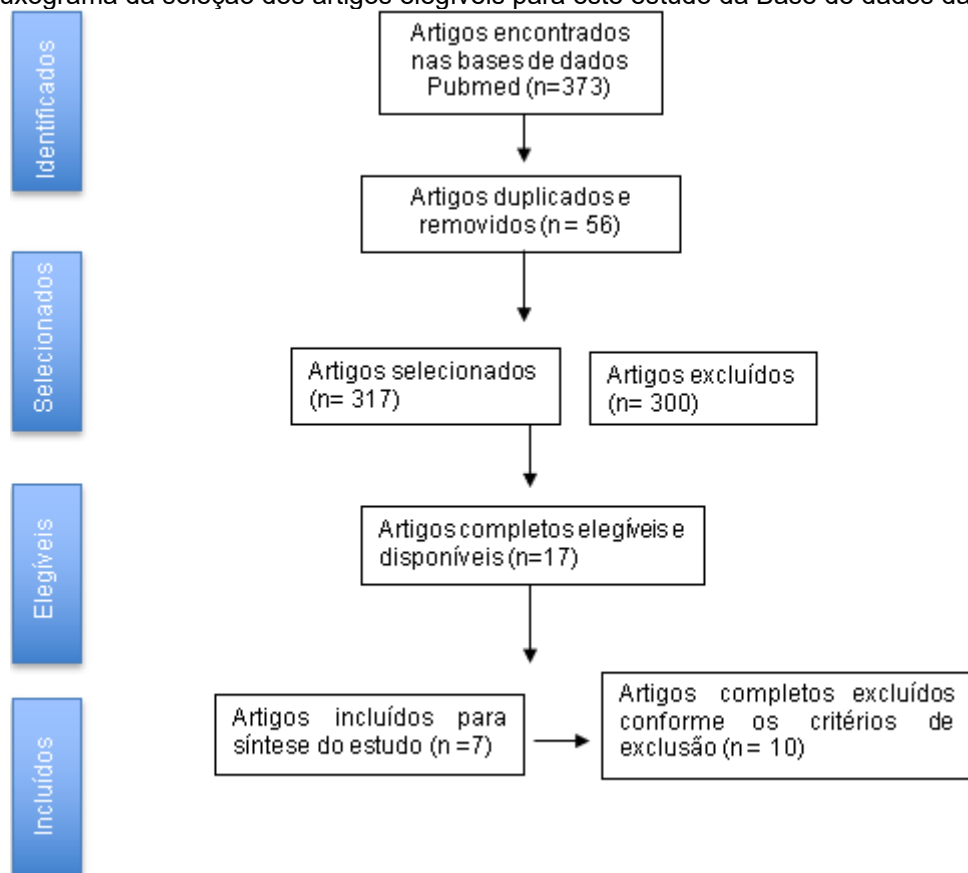
Nesta metodologia, foram definidos como critérios de exclusão para garantir que os estudos selecionados estivessem alinhados com os objetivos da pesquisa. Dessa forma, foram excluídos artigos pagos ou de acesso restrito, priorizando apenas os estudos com leitura gratuita e completa. Além disso, foram desconsiderados estudos que não abordaram especificamente a população idosa.

Também foram excluídos artigos que não eram estudos primários, ensaios clínicos randomizados, ensaios clínicos aleatórios ou meta-análise de rede, garantindo a validade e o rigor científico das evidências comprovadas. Ademais, foram excluídas publicações em inglês que não puderam ser traduzidas por barreiras de idioma assim como também foram excluídos estudos que se concentravam em doenças diferentes da hipertensão ou que priorizavam outros problemas de saúde, desviando do tema central da revisão.

O processo de levantamento dos estudos elegíveis foi realizado na base de dados Medline/Pubmed, utilizando a plataforma Medical Subject Headings (MESH) para a definição dos descritores. Os seguintes termos selecionados e utilizados foram: "Exercício Físico", "Hipertensão Arterial" e "Idoso", com a utilização dos operadores booleanos "AND" e "OR".

Na estratégia foi norteadora pela seguinte descrição "Physical Exercise" OR "Hypertension", "Elderly" OR "Aged". O detalhe do processo da busca esta representado na **Figura 1**, seguindo os critérios de inclusão, exclusão e elegendo somente os artigos que responde os objetivos do estudo e a pergunta norteadora.

Figura 1 - Fluxograma da seleção dos artigos elegíveis para este estudo da Base de dados da PubMed.



Fonte: Kunze MFO, et al., 2025.

RESULTADOS

Os resultados foram apresentados no (**Quadro 1**). O **quadro 1** está apresentando os sete (7) artigos classificados para este estudo, características: ano de publicação, autores, título do artigo, objetivo, população, metodologia, resultados e conclusão, pesquisado no período de maio a agosto de 2024.

Quadro 1 - Artigos publicados selecionados no período de maio a agosto de 2024.

Nº	Ano	Autores	Objetivo	Resultado	Conclusão
01	(2021)	Lopes S, et al.	Avaliar o impacto do treinamento físico regular na pressão arterial de pacientes com hipertensão resistente, utilizando uma metodologia de ensaio clínico planejado para garantir a validade dos resultados.	O estudo envolveu 53 pacientes, dos quais 26 participaram do grupo de exercícios e 27 do grupo controle. Os resultados mostraram que o grupo de exercícios apresentou uma redução significativa de 7,1 mm Hg na pressão arterial sistólica ambulatorial ($P = 0,02$) e de 5,1 mm Hg na diastólica ($P = 0,001$). Além disso, foram observadas melhorias na pressão arterial diurna e sistólica, assim como na capacidade cardiorrespiratória	O ensaio clínico concluiu que houve uma redução significativa na pressão arterial sistólica e diastólica em pacientes com hipertensão resistente após a implementação de um programa de exercícios aeróbicos de intensidade moderadamente durante 12 semanas. Esses resultados indicam que os exercícios aeróbicos foram extremamente eficazes na diminuição da pressão arterial e na melhoria da cardiorrespiratória dos participantes.
02	(2018)	Arija V, et al.	Avaliar o efeito de um programa de atividade física sobre a saúde cardiovascular e pressão arterial	O estudo envolveu 155 pacientes no grupo de atividade física. Os principais resultados indicaram uma redução na pressão arterial sistólica (PAS) de 8,68 mmHg, além de melhorias significativas em várias seções da qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS), com aumentos de 4,45 a 14,62 pontos em áreas como componentes físicos e dor corporal. O programa de atividade física também contribuiu para a melhoria da capacidade funcional dos participantes, permitindo-lhes realizar atividades diárias com mais facilidade e menos limitações.	O ensaio clínico concluiu que a intervenção por meio da atividade física em idosos hipertensos levou a uma redução significativa na pressão arterial sistólica, além de promover melhorias na saúde mental e na capacidade funcional do idoso.
03	(2021)	Herrod PJJ, et al.	Comparar o efeito de diferentes modalidades de exercício sobre a pressão arterial em idosos	O estudo incluiu 48 participantes com média de 71 anos e focou na redução da pressão arterial (PA) por meio de protocolos HIIT intensos em sessões curtas. No entanto, apresentou limitações, como o pequeno tamanho da amostra, que gerou desequilíbrios nas medidas iniciais de PA entre os grupos. Além disso, não foram coletados dados sobre a conformidade com a medicação anti-hipertensiva, o que pode ter impactado os resultados.	O ensaio clínico concluiu que intervenções de alta intensidade, como HIIT e treinamento isométrico (IHG), são eficazes para reduzir a pressão arterial em adultos mais velhos. A pesquisa ressalta a importância de estudos futuros para avaliar a previsão dessas práticas em ambientes não supervisionados e em acompanhamentos de longo prazo.
04	(2023)	Gao W, et al.	Avaliar o impacto de diferentes tipos de exercício na pressão arterial em adultos de meia-idade e idosos	O estudo demonstrou que os exercícios aeróbicos reduziram significativamente a pressão arterial sistólica ($MD = -9,254$, $P < 0,05$), enquanto os exercícios estáticos também mostraram redução relevante ($MD = -10,465$, $P < 0,05$). Contudo, para a pressão arterial diastólica, não ocorreram reduções estatisticamente significativas tanto nos exercícios aeróbicos.	O estudo mostra que tanto exercícios aeróbicos quanto estáticos ajudam a reduzir a pressão arterial sistólica em adultos de meia-idade e idosos com hipertensão. Dessa maneira, reforça a importância de exercícios físicos regulares como opção e tratamento inicial e não medicamentoso para o controle da hipertensão.

Nº	Ano	Autores	Objetivo	Resultado	Conclusão
05	(2021)	Shamsi SA, et al.	Avaliar o impacto de intervenções de estilo de vida, através de um modelo de cuidado contínuo (CCM), na redução da ingestão de sódio e da pressão arterial em pacientes hipertensos.	O estudo demonstrou que intervenções de estilo de vida, aplicadas na população idosa foram eficazes. A pesquisa preconizou para os pacientes a diminuição do consumo de sódio de $3,12 \pm 0,79$ g para $2,42 \pm 0,73$ g ($p=0,021$), o que ajudou a diminuir o volume sanguíneo e, consequentemente, a pressão arterial, observou-se uma queda expressiva na pressão arterial sistólica, que foi de $144,20 \pm 13,12$ mm Hg para $128,4 \pm 13,04$ mm Hg ($p<0,001$), e na pressão arterial diastólica, que caiu de $89 \pm 9,12$ mmHg para $79,4 \pm 8,93$ mmHg ($p=0,011$).	O estudo concluiu que as intervenções de estilo de vida aplicadas por meio de um modelo de cuidado contínuo (CCM) são eficazes para reduzir a ingestão de sódio e a pressão arterial em pacientes hipertensos. Esse artigo reforça a importância das mudanças no estilo de vida, a necessidade de adesão as restrições dietéticas para melhorar o quadro do idoso hipertenso.
06	(2020)	Filippou CD, et al.	Avaliar a eficácia da dieta DASH na redução da pressão arterial em adultos, com e sem hipertensão.	O estudo comprova os benefícios da dieta DASH na redução da pressão arterial, revelando uma diminuição média de 3,2 mm Hg na pressão arterial sistólica e de 2,5 mm Hg na pressão arterial diastólica entre idosos hipertensos. Esses resultados reforçam a dieta DASH como uma intervenção eficaz para o controle da pressão arterial e a promoção da saúde cardiovascular.	O estudo comprova que a dieta DASH é uma intervenção eficaz para a redução da pressão arterial e deve ser considerada nas diretrizes de manejo da hipertensão, especialmente para melhorar a saúde cardiovascular em idosos.
07	(2020)	Villafuerte FU, et al.	Analisar a eficácia de uma intervenção multifatorial na redução da pressão arterial em pacientes hipertensos que utilizam dois ou mais medicamentos antihipertensivos.	Os resultados do estudo MEDICHY indicam uma redução da pressão arterial sistólica ao longo de 12 meses, decorrente da intervenção multifatorial. Essa pesquisa apresentou dados eficazes, com a pressão arterial abaixo de 140/90 mm Hg. Além disso, o estudo também avaliou a qualidade de vida através da escala EuroQol 5D, e a adesão ao tratamento com medicamentos anti-hipertensivos	Conclui na pesquisa que a intervenção multifatorial foi eficaz na melhoria do controle da pressão arterial em pacientes hipertensos, através da implementação de estratégias de autogestão de Medicamentos Antihipertensivos e mudanças no estilo de vida incluindo a adoção de uma dieta hipocalórica e baixa em sódio.

Fonte: Kunze MFO, et al., 2025.

DISCUSSÃO

O processo organizacional dos estudos foi estruturado em um objetivo geral, que buscou investigar os efeitos combinados do exercício físico e da orientação nutricional no controle da hipertensão em idosos, com o intuito de identificar os benefícios dessa abordagem integrada para a redução da pressão arterial e a melhoria da qualidade de vida dessa população. A partir desse objetivo geral, foram elaborados cinco objetivos específicos, organizados em grupos temáticos. O Grupo 1 avaliou o impacto de programas de exercícios físicos direcionados à redução dos níveis de pressão arterial ao longo do tempo, com base nos artigos 02, 03 e 04.

O Grupo 2 examinou os benefícios da orientação nutricional personalizada na modificação dos hábitos alimentares para o controle da pressão arterial em idosos hipertensos, utilizando os artigos 05, 06 e 07. O Grupo 3 analisou os efeitos da combinação de exercícios físicos e orientação nutricional na qualidade de vida, considerando aspectos como capacidade funcional, sono, humor e bem-estar geral, com base nos artigos 02 e 06. O Grupo 4 inclui os efeitos adversos de exercícios físicos e modificações dietéticas em idosos hipertensos, avaliando a segurança e as disposições dessas intervenções, a partir dos artigos 01 e 07.

Por fim, o Grupo 5 explorou os benefícios combinados do exercício físico e da orientação nutricional no controle da hipertensão em idosos, com base nos artigos 02, 03, 04 e 06. Essa organização permitiu uma análise sistemática e detalhada das diferentes dimensões da abordagem integrada proposta. Os artigos selecionados utilizaram os seguintes processos metodológicos: estudos primários, ensaios clínicos selecionados, ensaio clínico aleatório e meta-análise de rede. Foram publicados entre 2018 até 2023 na plataforma Pubmed.

O impacto de programas de exercícios físicos direcionados na redução dos níveis da pressão arterial ao longo tempo

É amplamente reconhecido o impacto positivo dos programas de exercício físico na redução da pressão arterial em idosos, oferecendo benefícios que vão além da saúde física. Estudos, como o realizado por Arija V, et al. (2018), evidenciam esses efeitos ao documentar a eficácia de uma intervenção baseada em caminhadas supervisionadas. Durante um período de nove meses, foi observada uma redução significativa de 8,68 mmHg na pressão sistólica entre os participantes idosos, relatando que a prática regular de atividade física, quando acompanhada por profissionais, contribui diretamente para o controle da hipertensão nessa faixa etária.

Além da caminhada, outras modalidades esportivas também demonstram eficácia na redução da pressão arterial em idosos. Conforme observado no estudo de Filippou CD, et al. (2020), intervenções realizadas durante um período de seis semanas com treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) e exercício isométrico com handgrip (IHG) apresentaram resultados significativos, proporcionando uma redução de 9 mmHg na pressão arterial sistólica dos participantes idosos, sem alterações na pressão diastólica.

Ademais, o estudo de Gao W, et al. (2023), demonstrou que programas de atividade física beneficiam significativamente a saúde cardiovascular de idosos hipertensos, promovendo vasodilatação e redução da pressão arterial sistólica. O foco foi em exercícios aeróbicos, como caminhadas rápidas, ciclismo, corrida leve, alongamentos e exercícios isométricos, que, além de reduzir a pressão arterial sistólica ($MD = -9,254$, $P < 0,05$), melhoram a capacidade funcional e a qualidade de vida. Exercícios estáticos também foram eficazes na redução da pressão sistólica ($MD = -10,465$, $P < 0,05$). No entanto, para a pressão diastólica, os resultados não foram estatisticamente significativos.

O conhecimento dos benefícios da orientação nutricional personalizada na modificação dos hábitos alimentares no controle da pressão arterial em idosos hipertensos

Além da prática de atividade física, é fundamental incorporar uma alimentação balanceada como parte do tratamento não medicamentoso para a hipertensão. Segundo a Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial (2021), a dieta DASH é a mais indicada para esses pacientes. Nesse sentido, o estudo de Filippou CD, et al (2020), ressaltou os benefícios dessa abordagem alimentar na redução da pressão arterial.

Sua pesquisa evidenciou que uma dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais e laticínios com baixo teor de gordura, associada à redução do consumo de sódio, é eficaz para o controle da hipertensão. A dieta DASH recomenda um limite máximo de 2.300 mg de sódio por dia, idealmente mantendo-o abaixo de 1.500 mg para hipertensos, considerando que o sódio aumenta a retenção de líquidos, elevando o volume e a pressão nos vasos sanguíneos. No estudo, a adesão a essa dieta resultou em uma redução média de 3,2 mmHg na pressão arterial sistólica (PAS) e 2,5 mmHg na pressão arterial diastólica (PAD), evidenciando melhorias expressivas na saúde cardiovascular.

O estudo de Villafuerte FU, et al. (2020), também destacou a eficácia de uma intervenção multifatorial com nutrição personalizada para a redução da pressão arterial em idosos hipertensos. Com o intuito de comprovar esses avanços, os pesquisadores conduziram uma pesquisa envolvendo 424 participantes, divididos em dois grupos: 212 pacientes integraram o grupo de intervenção multifatorial, enquanto os outros 212 constituíram o grupo controle. Com base nos protocolos do estudo MEDICHY, o objetivo principal era alcançar uma redução significativa da pressão arterial em pacientes com hipertensão não controlada.

Nesse contexto, a pressão arterial foi avaliada como um dos estágios centrais, com a expectativa de que a adesão a uma dieta estruturada, aliada à prática de exercícios físicos, resultasse em uma redução notável da pressão arterial ao longo do período de treinamento. Após 12 meses de intervenção, o estudo constatou que o grupo de intervenção obteve uma redução expressiva da pressão arterial sistólica, confirmando a eficácia dessa abordagem multifatorial.

Ainda ressaltando a adoção dessa dieta, com foco na redução do consumo de sódio, que é fundamental como tratamento para hipertensos, o estudo de Shamsi SA, et al. (2021), realizou uma pesquisa com 50 idosos hipertensos ao longo de 4 meses, e foi observada uma redução significativa na ingestão média de sódio, que passou de $3,12 \pm 0,79$ g para $2,42 \pm 0,73$ g após a intervenção ($p = 0,01$).

Essa redução no consumo de sódio foi acompanhada por uma melhora expressiva nos níveis de pressão arterial: a pressão arterial sistólica média dos participantes caiu de $144,20 \pm 13,12$ mmHg para $128,4 \pm 13,04$ mmHg, enquanto a pressão diastólica média reduziu de $89 \pm 9,12$ mmHg para $79,4 \pm 8,93$ mmHg, com valores de significância estatística de $p < 0,001$ e $p = 0,011$, respectivamente.

Os efeitos da combinação de exercícios físicos e orientação nutricional na qualidade de vida, considerando aspectos como capacidade funcional, sono, humor e bem-estar geral

Diante disso, não resta dúvida de que tanto a atividade física quanto a dieta DASH são estratégias fundamentais no tratamento de pacientes hipertensos, promovendo também melhorias significativas na qualidade de vida, como capacidade funcional, sono, humor e bem-estar geral. Conforme Arijia V, et al. (2018), a combinação de exercícios físicos e orientação nutricional trouxe benefícios, como a redução dos sintomas de ansiedade e depressão ao longo do programa, demonstrando o impacto positivo da adoção de hábitos saudáveis na vida dos participantes.

Além disso, o estudo evidenciou melhorias nas dimensões da Qualidade de Vida Relacionada à Saúde (QVRS), com ganhos que variaram de 4,45 a 14,62 pontos em áreas como condição física e dor corporal. Esses resultados indicam que a atividade física não apenas reduz a pressão arterial e fortalece a musculatura, mas também melhora a percepção de bem-estar e a capacidade de realização de atividades diárias, resultando em uma vida com mais satisfação e menor número de limitações. Dessa forma, o programa mostrou-se uma intervenção eficaz para promover a saúde física e mental em idosos hipertensos (FILIPPOU CD, et al., 2020).

Os efeitos adversos de exercícios e modificações dietéticas em idosos hipertensos: segurança e viabilidade

Nesse contexto, considerando que os pacientes pesquisados pertencem ao grupo de idosos, torna-se essencial avaliar a segurança e a eficácia das intervenções, especialmente no que se refere à atividade física, dado que a fragilidade dessa faixa etária requer cuidados e especificações adicionais.

Nesse viés, em relação ao estudo de Villafuerte FU, et al. (2020), não foram monitorados eventos adversos, como crises hipertensivas e episódios de hipotensão; assim, essa pesquisa foi capaz de garantir que as intervenções fossem seguras e específicas para os idosos, assegurando que as atividades propostas fossem viáveis e ajustadas às necessidades.

Da mesma forma, no estudo de Lopes S, et al. (2021), que avaliou 12 semanas de treinamento leve a moderado, não foram registrados eventos adversos graves nem complicações significativas. Contudo, alguns efeitos colaterais foram relatados, como tontura por dois pacientes e queixas musculoesqueléticas (dor no joelho e no quadril) por outros dois nas primeiras semanas de exercício.

Esses eventos foram considerados leves e não levaram a desistências, já que os idosos são um grupo de pessoas que possui um condicionamento físico mais baixo, reforçando a importância das intervenções específicas, mesmo entre idosos hipertensos, desde que monitoradas adequadamente.

Os efeitos do exercício físico e da orientação nutricional no controle da hipertensão em idosos, identificando os seus benefícios

As intervenções para a redução da pressão arterial em pessoas idosas demonstram benefícios significativos, como apresentado no estudo de Herrod PJJ, et al. (2021), a pesquisa mostrou as melhorias da qualidade de vida, como a prática de exercícios físicos de alta intensidade, como HIIT e IHG, em sessões de 15 minutos ao longo de seis semanas, resultando na redução de 9 mmHg na pressão arterial sistólica, o que pode reduzir o risco de eventos cardiovasculares. Assim, os resultados mostraram que intervenções de curta duração e alta intensidade são viáveis para promover a saúde cardiovascular e um envelhecimento mais saudável.

A pesquisa de Arijia V, et al. (2018), envolveu 152 participantes no grupo de intervenção e 55 no grupo de controle, demonstrando melhorias significativas na saúde cardiovascular e no controle da pressão arterial. Utilizando o escore HRQoL - Qualidade de Vida Relacionada à Saúde, que avalia aspectos físicos, psicológicos, funcionais e sociais, os resultados mostraram aumentos de 4,45 a 14,62 pontos em diversas áreas, identificando que a prática de atividade física pode melhorar a qualidade de vida de idosos hipertensos.

Já na pesquisa de Gao W, et al. (2023), foi investigado os efeitos da prática de exercícios físicos combinados com orientação nutricional no controle da hipertensão em idosos. Os resultados mostraram que exercícios aeróbicos, como caminhada rápida e ciclismo, reduziram significativamente a pressão arterial sistólica (MD = -9,254, $P < 0,05$), enquanto a redução da pressão diastólica não foi estatisticamente significativa (MD = -1,4096, $P > 0,05$).

Exercícios estáticos também demonstraram uma redução significativa na pressão sistólica (MD = -10,465, $P < 0,05$). Enfatizando assim, que a combinação dessas práticas com uma dieta balanceada pode promover uma saúde cardiovascular robusta e melhorar a qualidade de vida dos idosos, favorecendo um envelhecimento mais saudável e ativo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão integrativa focou no tratamento não medicamentoso da hipertensão, com ênfase especial em idosos dada a alta prevalência e significativa morbimortalidade dessa condição. O texto esclareceu que a prática de atividade física, independentemente da intensidade, é eficaz na redução da pressão arterial, especialmente na pressão sistólica. Foram examinadas diversas modalidades de exercício, desde caminhadas até atividades mais intensas, como o HIIT, adaptadas às capacidades funcionais dos pacientes idosos, levando em consideração sua dependência física e comprometimento com a atividade. Além disso, a pesquisa destacou como a dieta DASH pode contribuir para a diminuição dos níveis de pressão arterial, principalmente pela redução do consumo de sódio e de alimentos industrializados. Essa abordagem não apenas favoreceu a redução da pressão arterial, mas também melhorou a qualidade de vida dos pacientes, impactando positivamente aspectos como sono, saúde mental, humor e bem-estar geral.

REFERÊNCIAS

1. ARIJA V, et al. Physical activity, cardiovascular health, quality of life and blood pressure control in hypertensive subjects: randomized clinical trial. *Health and quality of life outcomes*, 2018; 16: 1-11.
2. BARROSO WKS, et al. Diretrizes brasileiras de hipertensão arterial–2020. *Arquivos brasileiros de cardiologia*, 2021; 116: 516-658.
3. BERGER ALD, et al. Efeito dos padrões alimentares no tratamento e prevenção da hipertensão arterial: uma atualização. *Rev. bras. hipertens*, 2023; 11-15.
4. BRICARELLO LP, et al. Abordagem dietética para controle da hipertensão: reflexões sobre adesão e possíveis impactos para a saúde coletiva. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2020; 25: 1421-1432.
5. CORRÊA ACF, et al. Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS): uma revisão abrangente. *Revista Corpus Hippocraticum*, 2024; 1(2).
6. DE CARVALHO L. Tratamento da hipertensão arterial sistêmica: revisão literária. *Perquirere*, 2018; 15(4): 75-85.
7. DOS ANJOS KDG, et al. Dieta DASH no tratamento da hipertensão arterial sistêmica. *Brazilian Journal of Health Review*, 2021; 4(1): 621-634.
8. FILIPPOU CD, et al. Dietary approaches to stop hypertension (DASH) diet and blood pressure reduction in adults with and without hypertension: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Advances in nutrition*, 2020; 11(5): 1150-1160.
9. GAO W, et al. Effects of different types of exercise on hypertension in middle-aged and older adults: a network meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 2023; 11: 1194124.
10. HERROD PJJ, et al. Time-efficient physical activity interventions to reduce blood pressure in older adults: a randomised controlled trial. *Age and Ageing*, 2021; 50(3): 980-984.
11. LOPES GM, et al. A prática de atividades físicas regulares como estratégia para o controle e prevenção da hipertensão arterial: Uma revisão integrativa. *Revista de Epidemiologia e Saúde Pública-RESP*, 2024; 2(1).
12. LOPES S, et al. Effect of exercise training on ambulatory blood pressure among patients with resistant hypertension: a randomized clinical trial. *JAMA cardiology*, 2021; 6(11): 1317-1323.
13. MIRANDA GMD, et al., O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, 2016; 19: 507-519.
14. OPAS. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Relatório lançado pela OMS detalha impacto devastador da hipertensão e formas de combate. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/19-9-2023-relatorio-lancado-pela-oms-detalha-impacto-devastador-da-hipertensao-e-formas>. Acesso em: 8 dez. 2024.
15. PEREIRA P, et al. The benefit of aerobic exercise in blood pressure control in individuals with Systemic Arterial Hypertension: an integrative literature review. *Brazilian Journal of Development*, 2022; 8(11): 76101-76112.
16. SHAMSI SA, et al. Impact of lifestyle interventions on reducing dietary sodium intake and blood pressure in patients with hypertension: A randomized controlled trial. *Archives of the Turkish Society of Cardiology/Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*, 2021; 49.
17. VILLAFUERTE FU, et al. Effectiveness of a multifactorial intervention, consisting of self-management of antihypertensive medication, self-measurement of blood pressure, hypocaloric and low sodium diet, and physical exercise, in patients with uncontrolled hypertension taking 2 or more antihypertensive drugs: The MEDICHY study. *Medicine*, 2020; 99(17): 19769.