

A INFLUÊNCIA DOS EXERCÍCIOS FUNCIONAIS NO CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL EM IDOSOS HIPERTENSOS: UMA REVISÃO

THE INFLUENCE OF FUNCTIONAL EXERCISES ON BLOOD PRESSURE CONTROL IN HYPERTENSIVE ELDERLY INDIVIDUALS: A REVIEW

Lívia Suellen Pontes Moura¹

Mariana Oliveira Arruda²

Liane Maria Rodrigues dos Santos³

Gabriel de Almeida Mendonça⁴

Giérrison Brenno Borges Lima⁵

Sara Raquel Dutra Macedo⁶

Luís Gustavo Dias Rabelo⁷

ISSN: 1518-0263

DOI: <https://doi.org/10.46550/cnfjc123>

Publicado em: 14.01.2026

RESUMO: Diversas pesquisas têm se concentrado na prática de exercícios funcionais, buscando validar sua eficácia na promoção da saúde e no aprimoramento das capacidades físicas em indivíduos idosos. O objetivo desta revisão é avaliar a resposta da pressão arterial de idosos hipertensos com a prática de exercícios funcionais, correlacionando-os como uma alternativa no controle da pressão arterial, avaliando seus resultados após prática desses exercícios. Sendo assim, a presente pesquisa foi de cunho qualitativo, através do levantamento bibliográfico sobre prática de exercícios funcionais por idosos hipertensos nas mais variadas bases de dados acadêmicos: Google Acadêmico; Medical Literature Analysis and Retrieval System Online - Medline; Scientific Electronic Library Online - Scielo; Scopus; Portal da Capes e Web of Science, sendo selecionados 24 artigos com intervalo máximo de publicação de 10 anos. Os autores pesquisados investigaram as mudanças na pressão arterial de idosos antes e após a prática de exercícios funcionais, demonstrando que os exercícios visam melhorar a capacidade de realizar atividades cotidianas, ganhando

- 1 Graduada em Bacharel em Educação Física pela Uninassau São Luís – MA. E-mail: lilisuellen12@gmail.com
- 2 Doutora em Biodiversidade e Biotecnologia pela Universidade Federal do Amazonas. E-mail: mariana_o.arruda@yahoo.com.br
- 3 Mestra em Ciências da Educação – Universidade Católica Portuguesa. E-mail: Liane.maria@discente.ufma.br
- 4 Graduado em Licenciatura em Educação Física pela Universidade CEUMA. E-mail: mendoncag@gmail.com
- 5 Mestre em Educação Física pela Universidade Federal do Maranhão. E-mail: profbrennoborges@gmail.com
- 6 Mestra em Saúde do Adulto e da Criança pela Universidade Federal do Maranhão. E-mail: sarah.rdmacedo@hotmail.com
- 7 Mestre em Educação Física pela Universidade Federal do Maranhão. E-mail: ocinic@hotmail.com



destaque como uma modalidade benéfica para esse público. Sendo assim, a prática desses exercícios contribui de maneira positiva para controlar a pressão arterial, causando um efeito hipotensor, se caracterizando como uma alternativa viável no tratamento desta doença crônica não transmissível.

PALAVRAS-CHAVE: capacidades físicas; doenças cardiovasculares; hipertensão; promoção de saúde.

ABSTRACT: Several studies have focused on the practice of functional exercises, seeking to validate their effectiveness in promoting health and improving physical capabilities in elderly individuals. The objective of this review is to evaluate the blood pressure response of hypertensive elderly people to the practice of functional exercises, correlating them as an alternative in controlling blood pressure, evaluating their results after practicing these exercises. Therefore, this research was of a qualitative nature, through a bibliographical survey on the practice of functional exercises by hypertensive elderly people in the most varied academic databases: Google Scholar; Medical Literature Analysis and Retrieval System Online - Medline; Scientific Electronic Library Online - Scielo; Scopus; Capes Portal and Web of Science, with 24 articles selected with a maximum publication interval of 10 years. The researched authors investigated changes in the blood pressure of elderly people before and after practicing functional exercises, demonstrating that the exercises aim to improve the ability to carry out daily activities, gaining prominence as a beneficial modality for this population. Therefore, practicing these exercises contributes positively to controlling blood pressure, causing a hypotensive effect, making it a viable alternative in the treatment of this chronic, non-communicable disease.

KEYWORDS: cardiovascular diseases; health promotion; hypertension; physical capabilities.

Introdução

Estudos indicam que até 2050 é esperado um aumento de mais de 200% na população idosa global. Para próxima década, estima-se que haverá 1,5 bilhões de idosos no mundo, sendo a grande maioria (cerca de 1,2 bilhões), residindo em países em desenvolvimento, como o Brasil (HIGO & KHAN, 2015).

É importante aumentar o foco sobre os desafios associados ao processo de envelhecimento. Condições como sarcopenia (redução de força e massa corpórea) e osteoporose (diminuição de massa óssea), que estão interligadas a esse processo de envelhecimento, devem tornarem-se mais proeminentes nesse grupo de cidadãos, que podem ser alvos de vários tipos de doenças ligadas ao aumento da idade corpórea (GRECCO, 2017).

Desta forma, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) têm apresentado um aumento significativo nos últimos anos, sendo a mais comum delas a Hipertensão Arterial (HA) que é uma condição clínica multifatorial, caracterizada pela elevação da pressão arterial para valores iguais ou superiores a 140 mmHg na pressão sistólica e/ou 90 mmHg na pressão diastólica. Ela se caracteriza como uma das principais causas de mortalidade em todo o mundo, sendo

considerada um fator de risco global e um significativo problema de saúde pública (BENTO; MAMBRINI e PEIXOTO, 2020).

No Brasil, o quadro de hipertensão arterial que afeta a população, 60% são idosos, contribuindo indiretamente ou diretamente para 50% dos óbitos por Doenças Cardiovasculares (DCV). Esta condição crônica está diretamente relacionada a eventos como acidente vascular encefálico (AVE), infarto agudo do miocárdio (IAM), insuficiência cardíaca (IC), morte súbita, entre outros, que são complicações frequentes, principalmente em pacientes sedentários (Malta et al., 2017).

Uma das formas de regular e/ou controlar a hipertensão arterial em pacientes sedentários é a prática dos exercícios funcionais, pois estes se caracterizam em uma abordagem de treinamento físico que imitam os movimentos do cotidiano, visando melhorar a habilidade de realizar tarefas com eficiência diminuindo o risco de lesões. Alguns exercícios funcionais podem trazer em benefícios cardiovasculares evitando o risco de infarto principalmente em pessoas com predisposição para essa doença, ou em grupo de risco, pessoas com idade avançadas. Os programas de exercícios funcionais podem ser adaptados para iniciantes, idosos e pessoas com condições de saúde específicas (Pinheiro et al., 2019).

Sendo assim, é evidenciado que intervenções baseadas em exercícios funcionais têm demonstrado capacidade de prevenir ou retardar as manifestações morfológicas do envelhecimento (Carvalho et al., 202). Portanto, diversas pesquisas têm se concentrado na prática de exercícios funcionais, buscando validar sua eficácia na promoção da saúde e no aperfeiçoamento das capacidades físicas em idosos (Oliveira et al., 2022).

Objetivo geral

O presente trabalho objetiva avaliar a resposta da pressão arterial de idosos hipertensos com a prática de exercícios funcionais, correlacionando-os como uma alternativa no controle da pressão arterial, avaliando seus resultados após prática desses exercícios.

Objetivos específicos

- Caracterizar os exercícios funcionais, como opção no controle da pressão arterial;
- Correlacionar a melhoria nos índices de pressão arterial em idosos hipertensos, com a prática de exercícios funcionais;
- Avaliar os efeitos dos exercícios funcionais no controle da pressão arterial após sua prática em idosos hipertensos.

Metodologia

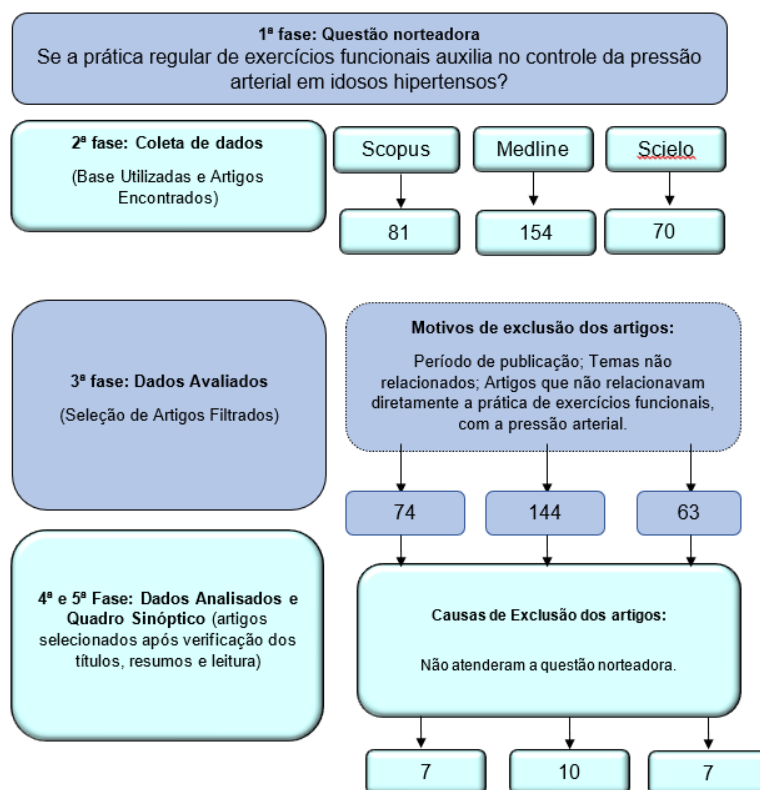
A presente pesquisa foi de cunho qualitativa, onde foram realizados levantamentos bibliográficos sobre a prática de exercício funcionais por idosos hipertensos, nos portais de

periódicos científicos nacionais e internacionais tais como: Google Acadêmico; *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online - Medline*; *Scientific Electronic Library Online - Scielo*; Scopus; Portal da Capes e *Web of Science*. Sendo inclusos trabalhos em português e em inglês, com temas conexos a pesquisa, e com intervalo máximo de publicação de 10 anos, onde o procedimento técnico adotado será com base em materiais já elaborados.

A seleção dos trabalhos foi realizada com as seguintes palavras-chave: idoso, hipertensão arterial, exercício, *elderly*, *blood pressure*, e *functional exercises*. Foram determinados como critérios de inserção os artigos que continham informações sobre a prática regular no controle da pressão arterial de idosos hipertensos. Os materiais selecionados para a pesquisa foram: artigos originais, artigos de revisão, editoriais e experimentais. Foram encontrados 305 materiais e utilizados 24, optou-se por aqueles que apresentavam uma conexão direta com os objetivos da pesquisa, abordando aspectos essenciais e contribuindo para a compreensão aprofundada do tema. Os critérios de exclusão foram aplicados rigorosamente, de modo a garantir que apenas fontes com alta relevância e consistência teórica fossem incluídas na análise (figura 01).

O momento de exclusão foi determinado após uma triagem inicial dos materiais, onde cada fonte foi analisada quanto à sua relevância, qualidade metodológica e alinhamento com as questões centrais da pesquisa. Aqueles que não atendiam aos critérios estabelecidos foram descartados, assegurando que os materiais finais incluídos fossem não apenas pertinentes, mas também capazes de fornecer insights sólidos e fundamentados para o desenvolvimento do estudo. Desta forma, para o produto final da pesquisa foram escolhidos os seguintes autores: Antunes (2017); Greco (2017); Yabuuti et al., (2018); Marquez et al., (2019); e Pinheiro et al., (2019).

Figura 01 – Fluxograma de Seleção de Dados para a Pesquisa.



Sendo assim, pesquisas bibliográficas caracterizam-se por publicações em jornais, livros, boletins e revistas disponíveis em plataformas de domínio público e/ou privado (MARCONI; LAKATOS, 2008). Os dados referentes da respectiva revisão foram coletados entre os meses de março e junho de 2024, onde a busca das literaturas será através de uma pré-seleção dos títulos e leituras, os quais se enquadraram no tema proposto, foram utilizados como dados na confecção do referido trabalho.

Fundamentação teórica

A hipertensão arterial sistêmica afeta entre 30 a 40% da população global. No Brasil, sua predominância está em torno de 22,3% a 43,9%, afetando mais de 60% dos idosos. Esta condição está intimamente ligada à ocorrência de doenças cardíacas e cerebrovasculares, que são responsáveis por 20% das mortes em indivíduos de idade avançada, gerando um custo anual estimado em 30,8 bilhões de reais. Alterações nos hábitos diários, como a prática regular de exercícios físicos, alimentação balanceada, controle do peso corporal e abandono do tabagismo, têm sido amplamente recomendadas para a tratar e prevenir a hipertensão arterial. Essas alterações no modo de vida resultam, de fato, em reduções significativas nos níveis de pressão arterial, contribuindo para uma menor taxa de acidentes cardiovasculares. (Perrier et al., 2020)

Segundo Sousa et al., (2019) Aferir a pressão arterial tem como objetivo colaborar com a diminuição dos riscos de doenças cardíacas e cerebrovasculares, pois auxilia nos processos de controle e prevenção da hipertensão. Sendo assim, o presente trabalho tem como justificativa, a importância de se ter o cuidado e o controle sobre as variações da pressão arterial de idosos praticantes de exercícios funcionais, através do controle de pressão antes, durante e depois do treino, identificando quais os resultados e qual a melhor forma de trabalhar com segurança na prática de exercícios funcionais.

Exercícios funcionais ou multimodais

Exercícios funcionais são atividades físicas que simulam os movimentos naturais do cotidiano, objetivando a melhora da funcionalidade geral do corpo. Eles são idealizados para aumentar a capacidade de realização de tarefas diárias com mais força, eficiência, equilíbrio e flexibilidade. Diferentes dos exercícios clássicos, que se concentram em músculos específicos de forma isolada, os exercícios funcionais envolvem vários grupos musculares simultaneamente (LOPES, 2023).

As principais especialidades dos exercícios funcionais são o auxílio em movimentos do corpo que envolvem mais de uma articulação e grupos musculares ao mesmo tempo; contribuem para o equilíbrio e coordenação em superfícies instáveis; promovem o fortalecimento, flexibilidade dos músculos e a amplitude dos movimentos evitando lesões, melhorando a postura, e corrigindo desequilíbrios musculares (Romano et al., 2018).

Exercícios funcionais na terceira idade

Devido a capacidade de aprimorar as práticas de atividades diárias com mais segurança, os exercícios funcionais são benéficos para terceira idade, pois à medida que envelhecemos, manter a funcionalidade da musculatura corpórea torna-se indispensável para preservar a autonomia e a qualidade de vida. (Yabuuti et al., 2019)

Para os idosos os exercícios funcionais ajudam a aumentar a intensidade de movimentos, fortalecendo músculos, e prevenindo quedas, melhorando a postura, conservando a estabilidade corporal e diminuindo as lesões ósseas. (Marques et al., 2019)

É de suma importância que os idosos realizem exercícios funcionais com auxílio de um profissional qualificado, que seja capaz de adaptar os movimentos às suas necessidades e seus limites individuais. A supervisão adequada garante que os exercícios sejam executados com segurança, maximizando os benefícios e minimizando os riscos (GRECCO, 2017).

Intervenções para controle da pressão arterial

Alguns problemas de saúde crônicos estão relacionados ao aumento da pressão arterial ou hipertensão, pois esta comorbidade ocasiona doenças cardíacas, insuficiência renal e derrames. A pressão arterial pode ser controlada por diversas formas, sendo as principais relacionadas as mudanças nos hábitos de vida de cada pessoa. (Antunes et al., 2017).

As práticas de exercícios funcionais tendem a diminuir a pressão arterial, pois atividades como: nadar, correr, andar, caminhar e exercícios de força são bastante benéficas para alunos hipertensos no seu dia a dia. Além de reduzir o estresse da sua rotina diária podem servir como atividades de relaxamento e reguladoras de sono para os seus praticantes (Dos Santos et al., 2019).

Adotar hábitos saudáveis, incluem: a redução de açúcar, alimentos processados e a prática de lazer e atividades físicas regulares, o que se caracterizam como uma das formas mais eficazes no controle da pressão arterial. Controlar a pressão, demanda comprometimento diário com uma rotina saudável, e quando necessário o acompanhamento de profissionais habilitados (Marques et al., 2019).

Exercícios funcionais no controle da pressão arterial para idosos hipertensos

A prática de exercícios funcionais, tem se demonstrado uma ferramenta efetiva no controle da pressão arterial, especialmente em idosos hipertensos. Estas atividades são pensadas para melhorar a capacidade do corpo em realizar com eficiência as atividades diárias, pois combinam movimentos que simulam ações cotidianas utilizando vários grupos musculares simultaneamente (Marques et al., 2019).

Os indivíduos diagnosticados com hipertensão arterial, que praticam constantemente exercícios funcionais são acarretados por diversos benefícios quem vão além da atividade física como: melhoria da saúde cardiovascular; redução do estresse; controle de peso corporal; melhoria na sensibilidade de insulina; aumento da flexibilidade e mobilidade; fortalecimento muscular e melhoria do equilíbrio (Godinho et al., 2021).

Com a inclusão de exercícios funcionais diariamente, os idosos hipertensos podem desfrutar de uma vida mais saudável, e prolongar sua autonomia em relação as suas atividades cotidianas.

Resultados e discussão

A prática de exercícios funcionais é reconhecida como uma ação eficaz para a manutenção da saúde cardiovascular, especialmente em populações acima de 60 anos. Os exercícios funcionais, podem melhorar a capacidade de realizar tarefas cotidianas, e têm ganhado evidência como uma modalidade benéfica para idosos. Os estudos pesquisados, investigaram as mudanças na pressão arterial (PA) de idosos antes e após a prática de exercícios funcionais.

Os dados coletados indicam que a pressão arterial dos idosos apresentou uma redução significativa após a prática de exercícios funcionais. A pressão arterial sistólica (PAS) média antes do exercício foi de 140 mmHg, enquanto a diastólica (PAD) foi de 90 mmHg. Após a sessão de exercícios funcionais, a PAS média reduziu para 130 mmHg e a PAD para 85 mmHg, quadro 01 (Perrier et al., 2020).

Quadro 01 – Média de Pressão Arterial em Idosos com Prática de Exercícios Funcionais

MEDIÇÃO	ANTES DO EXERCÍCIO	APÓS O EXERCÍCIO
AS (mmHg)	AS (mmHg) 140	AS (mmHg) 130
PAD (mmHg)	PAD (mmHg) 90	PAD (mmHg) 85

Fonte: PERRIER et al., (2020) (adaptado)

A redução observada na pressão arterial dos idosos após a prática de exercícios funcionais é consistente com estudos prévios que destacam os benefícios cardiovasculares do exercício físico regular. Segundo Nogueira et al., (2012), o exercício funcional regular pode reduzir a pressão arterial em indivíduos hipertensos, efeito que também pode ser observado com exercícios de resistência. Os mecanismos que explicam essa redução incluem o crescimento da vasodilatação e diminuição na resistência vascular periférica. De acordo com Cavaleri e Cosonatto (2023) apontam que o exercício físico promove a liberação de óxido nítrico, um potente vasodilatador, além de melhorar a sensibilidade à insulina, fatores que contribuem para a redução da pressão arterial.

Estudos análogos também relataram diminuições significativas na PA com diferentes tipos de exercícios. Por exemplo, a pesquisa de Barroso et al. (2021) ratificou que programas de exercícios aeróbicos com duração de 6 meses reduziram a pressão arterial sistólica e diastólica em

idosos hipertensos. As consistências desses dados sugerem que os exercícios funcionais podem ser uma tática eficaz e segura para o controle da pressão arterial em idosos.

Sedo assim, o hábito de realizar exercícios funcionais por idosos hipertensos, demonstrou ser eficiente para a diminuição da pressão arterial de idosos, ratificando seu potencial como intervenção não farmacológica para o manejo da hipertensão para essa população. A inclusão de exercícios funcionais na rotina de idosos contribui de forma significativa para a melhorar a saúde cardiovascular e a qualidade de vida.

Miranda e Monteiro. (2021) descreveram que os exercícios funcionais são um tipo de atividade física que propõe melhorar a capacidade de realizar tarefas rotineiras. Acima de 60 anos, esses exercícios são notadamente benéficos, pois promovem autonomia, força e mobilidade. Este estudo demonstrou que os exercícios funcionais podem melhorar expressivamente os aspectos acima citados. E também corroborou com os resultados do estudo realizado por Borba et al., (2017) onde destacaram que exercícios de simulação de movimentos diários, melhoram o equilíbrio e reduzem o risco de quedas em idosos.

A perda de massa muscular, conhecida como sarcopenia, é comum na terceira idade. Os exercícios funcionais, que frequentemente envolvem o uso do peso corporal ou resistência leve, ajudam a manter e até aumentar a massa muscular. Segundo Neves (2014), idosos que participam de programas de exercícios funcionais, aumentam significativamente a força e massa muscular. Os exercícios funcionais, por envolverem movimentos dinâmicos e muitas vezes aeróbicos, que contribuem para a saúde cardiovascular. Carvalho et al. (2022) destacam que exercícios regulares podem reduzir a pressão arterial, diminuir a rigidez arterial, fatores cruciais para a saúde do coração em idosos.

Além da melhora física, os exercícios funcionais também trazem impacto na saúde mental. Segundo Marques et al., (2024), a atividade física regular reduz a depressão e a ansiedade em idosos, melhorando a qualidade de vida e o bem-estar. Um dos maiores benefícios dos exercícios funcionais é a melhora na capacidade de realizar atividades rotineiras. Movimentos como puxar, empurrar, agachar, levantar-se, são aliados nos exercícios funcionais. Promovendo a realização dessas atividades no dia a dia, os idosos que praticam regularmente esses treinos, são mais autônomos e apresentam menores problemas em realizar afazeres domésticos.

Os treinos funcionais muitas vezes são feitos em grupos, oferecendo oportunidades de socialização. Segundo Godinho et al. (2021), a socialização durante a prática de exercícios aumenta a motivação, melhora o humor e promove um senso de comunidade entre os participantes da terceira idade.

Os exercícios funcionais trazem diversos benefícios para os idosos, destacando-se como uma intervenção eficiente para a melhora da qualidade de vida e da saúde como um todo. A prática constante dessas atividades contribui significativamente para o equilíbrio, mobilidade, força muscular e flexibilidade, que são meios primordiais para a independência e autonomia dos idosos, promovendo a saúde mental através da redução da depressão, ansiedade, proporcionando

a socialização. Assim, instituindo um ambiente de suporte e motivação. A melhoria na competência de realizar atividades habituais é um dos aspectos mais importantes, ajudando os idosos a manterem sua independência e diminuindo a necessidade de auxílio.

Sendo assim, estudos demonstraram que o controle da pressão arterial é primordial para a saúde cardiovascular, especialmente em idosos, quando a hipertensão se torna mais predominante. Os exercícios funcionais, que focam em movimentos rotineiros, melhoram a capacidade de realizar tarefas diárias, e têm sido propostos como uma estratégia dinâmica para o auxílio da pressão arterial em idosos. Estes estudos avaliaram se os exercícios funcionais ajudaram a controlar a pressão arterial em pessoas na terceira idade.

Os estudos avaliados demonstraram que os exercícios funcionais têm um impacto positivo no controle da pressão arterial em idosos. Abaixo, são listados os principais achados no quadro a seguir:

Quadro 02 – Estudos Integradores da Revisão de Literatura, com Resultados Experimentais na Hipertensão arterial de idosos.

Estudos	Metodologia	Resultados
Antunes (2017)	Avaliaram o nível pressórico em 40 idosos, entre 60 a 85 anos, antes e após atividade física, em uma academia da terceira idade, em Maringá – PR.	19% dos indivíduos avaliados foram diagnosticados com hipertensão arterial leve e 3% com hipertensão arterial moderada. Desta forma, a hipertensão arterial se mostrou com uma alta frequência no presente estudo, onde a prática de exercícios funcionais assume um papel importante como elemento não medicamentoso no controle da mesma.
Grecco (2017)	Verificaram se o treinamento de força melhora aspectos funcionais na terceira idade com 100 indivíduos, classificando os avaliados em baixo, baixo a médio, acima da média e alto em condicionamento de força, de acordo com o teste aplicado.	O treinamento de força auxilia no controle das doenças cardiovasculares não transmissíveis, além de ser de fundamental importância para a habilidade física e a qualidade de vida dos idosos.
Yabuuti et al. (2018)	Avaliaram 97 de 60 anos ou mais, que praticam atividades físicas, para entender o tipo e o perfil, as atividades, o tempo a frequência e a influência dos exercícios em sua rotina diária.	A prática diária de exercícios físicos, ligadas a hábitos saudáveis, leva a uma condição de vida ativa. Desta forma, 15% dos indivíduos pesquisados que tem prática regular de exercícios funcionais, apresentaram ausência de doenças cardiovasculares e comorbidade.
Marquez et al. (2019)	Observaram 20 sujeitos entre 60 à 75 em academia em Campinas – SP, e aplicaram um questionário aos participantes, para entender sua opinião em relação prática de exercícios os benefícios obtidos.	A maioria dos participantes praticam exercícios pensando na saúde e prevenção de doenças, principalmente osteoporose e cardiorrespiratórias e 20% relataram que frequentam a academia devido a doenças cardiovasculares (hipertensão).

Pinheiro et al. (2019)	Teve como público alvo indivíduos do sexo feminino entre 65 e 75 anos em Tucuruí-PA. Para verificar se o programa de treinamento com exercícios funcionais teria impacto na saúde, na autonomia, no equilíbrio e nas variantes de composição corporal das mesmas.	Na seguinte pesquisa, o programa de treinamento funcional realizado em 10 semanas, foi competente para a melhora do Índice de Adiposidade Corporal (IAC); Relação Cintura Estatura (RCE); autonomia funcional e melhora na % de gordura e massa magra.
------------------------	---	--

Fonte: Autores (2024)

Os resultados acima indicam que os exercícios funcionais são competentes para controlar a pressão arterial em idosos, pois melhoram a vasodilatação e reduzem a resistência vascular; ajudam a manter a elasticidade das artérias, facilitando o fluxo de sangue e redução da pressão arterial; contribuindo para a manutenção de um peso saudável, diminuindo a carga no sistema cardiovascular. Além do controle pressórico, os exercícios funcionais melhoram a força muscular, equilíbrio e a flexibilidade cooperando para o bem-estar e a independência dos idosos.

Os exercícios funcionais evidenciaram ser uma intervenção eficaz para o controle da pressão arterial em idosos, apresentando uma abordagem não farmacológica que pode complementar os tratamentos médicos clássicos. A inclusão regular desses exercícios na rotina dos idosos pode trazer benfeitorias para a saúde promovendo um envelhecimento ativo e saudável.

Considerações finais

Os exercícios funcionais são uma alternativa viável para controlar a pressão arterial, principalmente em idosos que apresentam o quadro de hipertensão arterial. Com a prática regular desses exercícios, que são simulações de movimentos realizados no dia-a-dia em seus cotidianos, os idosos têm um ganho significativo em flexibilidade, força, equilíbrio e coordenação motora, além de produzir um efeito hipotensor ajudando no controle da pressão arterial. Pesquisas demonstram que idosos com hipertensão que adotaram os exercícios funcionais em suas rotinas diárias, tiveram maiores índices preventivos nas alterações causadas pela hipertensão. Sendo assim, a incorporação de exercícios funcionais na rotina de idosos hipertensos se concretiza como uma estratégia viável para promoção da saúde cardiovascular e a qualidade de vida desta população.

Referências

ANTUNES, M. D. et al. A pressão arterial em idosos de uma academia da terceira idade. **PAJAR-Pan-American Journal of Aging Research**, v. 5, n. 1, p. 30-34, 2017. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/pajar43> Acessado em: 22 de maio de 2024.

BARROSO, Weimar Kunz Sebba et al. Diretrizes brasileiras de hipertensão arterial–2020. **Arquivos brasileiros de cardiologia**, v. 116, p. 516-658, 2021. <https://www.scielo.br/j/abc/a/Z6m5gGNQCvrW3WLV7csqbqh/?lang=pt&format=html> Acessado em: 20

de set. de 2024.

BENTO, I. C.; MAMBRINI, J. V. M.; PEIXOTO, S. V. Fatores contextuais e individuais associados à hipertensão arterial entre idosos brasileiros (Pesquisa Nacional de Saúde-2013). **Revista brasileira de epidemiologia**, v. 23, p. e200078, 2020. Disponível em: <https://scielosp.org/article/rbepid/2020.v23/e200078/> Acessado em: 22 de maio de 2024.

BORBA P. C. J. et al. A prática de exercícios físicos como forma de prevenção. **O envelhecimento populacional um fenômeno**, v. 171, 2017. https://www.researchgate.net/publication/320072292_EXAME_FISICO_NO_IDOSO Acessado em: 20 de set. 2024.

CARVALHO, Anderson S. et al. Treinamento de força e seus benefícios para a morfologia e aspectos funcionais na terceira idade. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 14, n. 2, 2022. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/951> Acessado em: 22 de maio de 2024.

CAVALARI, J. V.; CASONATTO, J. **Exercício Físico e Hipertensão**. Editora Dialética, 2023. <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&i> Acessado em: 20 de set. de 2024.

GODINHO, A. S. et al. A prática regular de exercício físico no controle da hipertensão arterial. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 13, p. 2, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/354805820_A_PRATICA_REGULAR_DE_EXERCICIO_FISICO_NO_CONTROLE_DA_HIPERTENSAO_ARTERIAL Acessado em: 22 de maio de 2024.

GRECCO, M. V. Como treinar força com segurança na terceira idade. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 16, n. 2, p. 142-150, 2017. Disponível em: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/97> Acessado em: 22 de maio de 2024.

HIGO, M.; KHAN, H. T. Global population aging: Unequal distribution of risks in later life between developed and developing countries. **Global Social Policy**, v. 15, n. 2, 2015. Disponível em: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/973> Acessado em: 22 de maio de 2024.

LOPES, S. Os benefícios da prática de exercícios físicos na terceira idade: artigo de revisão. **Caderno Intersaberes**, v. 12, n. 39, p. 124-137, 2023. Disponível em: <https://www.cadernosuninter.com/index.php/intersaberes/article/view/2339> Acessado em: 22 de maio de 2024.

MALTA, D. C et al. Doenças crônicas não transmissíveis e a utilização de serviços de saúde: análise da Pesquisa Nacional de Saúde no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, p. 4s, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/84CsHsNwMRNFXDHz4NmrD9n/?lang=pt&%3Bformat=pdf> Acessado em: 22 de maio de 2024.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. V. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração e interpretação de dados**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2008. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-616645> Acessado em: 22 de maio de 2024.

MARQUES, A. P. O. et al. Envelhecimento, obesidade e consumo alimentar em

idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 10, p. 231-242, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/vzTzjHhCXVvygsCjgzGzJWR/> Acessado em: 22 de maio de 2024.

MARQUEZ, T. B. et al. A prática do exercício físico na promoção da saúde de sujeitos da terceira idade. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 9, n. 2, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/7596> Acessado em: 22 de maio de 2024.

MIRANDA, M. J. C.; MONTEIRO, E. R. Exercício físico como ferramenta adjuvante para prevenção da saúde. **Epitaya E-books**, v. 1, n. 8, p. 1-67, 2021. <https://portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/253> Acessado em: 20 de set. de 2024.

NEVES, Silvia Mirinha. **Efeito de um programa de exercício de 6 meses em idosos institucionalizados, na qualidade de vida, composição corporal e aptidão física**. 2014. Dissertação de Mestrado. Universidade de Évora. <https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/12281> Acessado em 18 de set. 2024.

NOGUEIRA, I. C. et al. Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, p. 587-601, 2012. <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/V4GZjXLNgNXXfFPjVRMLL/> Acessado em: 19 de set. de 2024.

OLIVEIRA, J. R. C. et al. Os benefícios do treinamento resistido para a terceira idade: uma breve revisão. **Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333**, v. 4, n. 3, p. 1-9, 2023. Disponível em: <https://www.ijpe.periodikos.com.br/article/doi/10.51995/2675-0333.v4i3e2020038> Acessado em: 22 de maio de 2024.

PERRIER, M. R. J. et al. Efeito agudo do exercício intervalado versus contínuo sobre a pressão arterial: revisão sistemática e metanálise. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 115, p. 5-14, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/99RvYjDnb7Gz8hhtdz9P5Jz/?lang=pt&format=html> Acessado em: 22 de maio de 2024.

PINHEIRO, C. J. B. et al. Impacto do método de exercícios funcionais sobre índices de saúde, autonomia funcional, equilíbrio e composição corporal de idosos. **RBPfEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 84, p. 685-695, 2019. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1775> Acessado em: 22 de maio de 2024.

ROMANO, T. A. et al. Prática de exercício físico na meia e terceira idade: um estudo comparativo dos níveis de capacidade funcional em praticantes de ginástica localizada e não praticantes. **RBPfEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 74, p. 370-376, 2018. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1414> Acessado em: 22 de maio de 2024.

SANTOS S. L. A. et al. A importância da prática de exercícios físicos na Terceira idade. **Revista extensão**, v. 3, n. 1, p. 63-74, 2019. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/extensao/article/view/1686> Acessado em: 22 de maio de 2024.

SOUSA, A. L. L. et al. Prevalência, tratamento e controle da hipertensão arterial em idosos de uma capital brasileira. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 112, p. 271-278, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/cRNx9J6wRZk8jg=pt> Acessado em: 22 de maio

de 2024.

YABUUTI, P. L. K. et al. O exercício físico na terceira idade como instrumento de promoção da saúde. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 11, n. 6, p. e316-e316, 2019. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/316> Acessado em: 22 de maio de 2024.