

## PROGRAMA DE PROMOÇÃO, ORIENTAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA PACIENTES HIPERTENSOS NO HOSPITAL UNIVERSITÁRIO LAURO WANDERLEY

Lucas Ferreira de Santana<sup>1</sup>, Alexandre Sérgio Silva<sup>2</sup>

**Introdução:** O programa de Orientação e Prescrição de Exercício Físico no Hospital Universitário é um projeto de extensão do Departamento de Educação Física que presta assistência na área do exercício físico, baseado em parâmetros individuais de cada paciente, respeitando suas limitações fisiológicas. O exercício físico pode gerar grandes benefícios em pacientes com complicações cardiológicas, dessa forma, exercícios realizados de forma correta irão acarretar em melhoras significativas na pressão arterial dos praticantes. O objetivo do projeto é comprovar o efeito hipotensor do exercício, de maneira tanto aguda quanto crônica. **Métodos:** Os exercícios foram realizados no Ambulatório do Hospital Universitário Lauro Wanderley na divisão de Educação Física, com pacientes diagnosticados com problemas de hipertensão arterial, onde se avaliava as intensidades dos exercícios baseados em protocolos referentes à frequência cardíaca de cada paciente e o grau de sedentarismo, delimitando sua zona de treino. O desenvolvimento das atividades foi realizado em três tempos: antes, durante e após os exercícios, onde se aferia a pressão arterial antes de iniciar, durante o exercício a cada dez minutos, juntamente com a frequência cardíaca e dez minutos após o exercício com três aferições com intervalo de três minutos entre cada uma. **Resultados e Discussão:** Os exercícios realizados de maneira correta e individualizada acarretaram em melhoras significativas na pressão arterial dos pacientes, benefícios esses agudos e crônicos, que foram constatados através de avaliações periódicas realizadas a cada dois meses, que mostravam melhoras significativas na frequência cardíaca de repouso e pressão arterial de repouso. Portanto, destacamos a importância de um programa de exercício físico bem programado e orientado, respeitando a individualidade de cada indivíduo. **Conclusão:** Os programas de exercícios realizados pelos participantes geraram melhoras significativas na vida de cada um, mostrando a importância da prática de exercícios físicos por pessoas que possuem problemas relacionados à pressão arterial.

Palavras-chave: exercício, hipertensão, hipotensor

1-Discente bolsista do curso de Educação Física, [lucasantanaajp@hotmail.com](mailto:lucasantanaajp@hotmail.com)

2-Docente do curso de Educação Física, professor orientador, [alexandresergiosilva@yahoo.com.br](mailto:alexandresergiosilva@yahoo.com.br)