

Benefícios da prática de exercício físico na prevenção e controle da hipertensão arterial em idosos

Benefits of physical exercise in the prevention and management of arterial hypertension in older adults

Beneficios de la práctica de ejercicio físico en la prevención y el control de la hipertensión arterial en personas mayores

Recebido: 26/09/2025 | Revisado: 04/10/2025 | Aceitado: 05/10/2025 | Publicado: 07/10/2025

Kauã Guerreiro de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7435-3484>
Centro Universitário Fametro, Brasil
E-mail: Kauaguerreiroo044@gmail.com

Kleiton Lima Girão

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5510-9096>
Centro Universitário Fametro, Brasil
E-mail: giraokleiton@gmail.com

Paula Adriana Fontes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6583-4490>
Centro Universitário Fametro, Brasil
E-mail: paulafontes19@gmail.com

Resumo

O estudo buscou identificar as evidências científicas relacionadas aos benefícios da prática de exercício físico na prevenção e no controle da hipertensão arterial em idosos. Para isso, foi realizada uma revisão integrativa da literatura, com buscas nas bases Google Scholar e LILACS, seguindo o protocolo PRISMA. Foram localizados 173 artigos, dos quais 12 atenderam aos critérios de inclusão. A análise evidenciou que a prática regular de exercícios físicos, especialmente aeróbicos, resistidos e combinados, promove redução significativa da pressão arterial, melhora da função cardiovascular, aumenta a capacidade cardiorrespiratória e contribui para a qualidade de vida dos idosos. Além disso, observou-se a possibilidade de redução da necessidade de medicamentos, bem como impactos positivos na saúde mental e no convívio social. Conclui-se que o exercício físico constitui uma intervenção não farmacológica eficaz, capaz de auxiliar na prevenção e no manejo da hipertensão arterial sistêmica, sendo essencial na promoção da saúde e da autonomia em idosos.

Palavras-chave: Exercício Físico; Idoso; Hipertensão.

Abstract

The study aimed to identify scientific evidence regarding the benefits of physical exercise in the prevention and management of arterial hypertension in older adults. An integrative literature review was conducted using the Google Scholar and LILACS databases, following the PRISMA protocol. A total of 173 articles were found, of which 12 met the inclusion criteria. The analysis showed that regular physical exercise, particularly aerobic, resistance, and combined training, significantly reduces blood pressure, improves cardiovascular function, increases cardiorespiratory capacity, and enhances the quality of life of older adults. Additionally, exercise may reduce the need for antihypertensive medications and has positive effects on mental health and social interaction. It is concluded that physical exercise is an effective non-pharmacological intervention that supports the prevention and management of systemic arterial hypertension and plays an essential role in promoting health and autonomy in older adults.

Keywords: Exercise; Aged; Hypertension.

Resumen

El estudio buscó identificar la evidencia científica sobre los beneficios de la práctica de ejercicio físico en la prevención y el control de la hipertensión arterial en personas mayores. Para ello, se realizó una revisión integrativa de la literatura en las bases de datos Google Scholar y LILACS, siguiendo el protocolo PRISMA. Se localizaron 173 artículos, de los cuales 12 cumplieron con los criterios de inclusión. El análisis mostró que la práctica regular de ejercicio físico, en especial el aeróbico, el resistido y el combinado, reduce de manera significativa la presión arterial, mejora la función cardiovascular, aumenta la capacidad cardiorrespiratoria y contribuye a la calidad de vida de las personas mayores.

Asimismo, se observó la posibilidad de disminuir la necesidad de medicamentos y beneficios en la salud mental y en la interacción social. Se concluye que el ejercicio físico es una intervención no farmacológica eficaz para la prevención y el manejo de la hipertensión arterial sistémica, siendo fundamental para la promoción de la salud y la autonomía en los adultos mayores.

Palabras clave: Ejercicio Físico; Persona Mayor; Hipertensión.

1. Introdução

A hipertensão arterial sistêmica (HAS), popularmente conhecida como pressão alta, caracteriza-se por níveis elevados de pressão sanguínea nos vasos arteriais e configura-se como uma das doenças cardiovasculares de maior impacto em saúde pública, tanto em âmbito nacional quanto internacional (Bernardo & Garrido, 2024).

O envelhecimento populacional contribui para o aumento da prevalência da doença, reforçando a necessidade de políticas públicas voltadas não apenas para a prevenção, mas também para o manejo adequado da hipertensão em diferentes grupos etários. Entre os idosos, a HAS é a doença cardiovascular mais frequente, acometendo cerca de 34% das pessoas acima de 60 anos e sendo definida pela elevação crônica da pressão arterial, com valores sistólicos superiores a 140 mmHg e diastólicos acima de 90 mmHg (Queiroz *et al.*, 2020).

A hipertensão impõe uma sobrecarga ao coração, que passa a trabalhar de forma mais intensa para assegurar a adequada circulação sanguínea, podendo evoluir, quando não tratada, para desfechos graves, como o infarto do miocárdio e outras complicações cardiovasculares. Diversos fatores elevam o risco para o desenvolvimento da HAS, incluindo predisposição genética, envelhecimento, especialmente a partir dos 65 anos, gênero masculino, além de hábitos de vida como consumo excessivo de sal e álcool, sobre peso e obesidade (Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2024). Nesse contexto, a prática regular de exercício físico surge como uma estratégia eficaz e segura para a prevenção e o controle da doença.

As recomendações atuais sugerem que adultos realizem ao menos 150 minutos semanais de exercícios moderados ou 75 minutos de atividades vigorosas, distribuídos ao longo de cinco a sete sessões semanais, sendo também indicada a inclusão de exercícios resistidos de duas a três vezes por semana (Barroso *et al.*, 2021). Para benefícios adicionais, pessoas saudáveis podem aumentar o volume para 300 minutos semanais de intensidade moderada ou 150 minutos de intensidade vigorosa, combinando modalidades de forma regular e supervisionada (Barroso *et al.*, 2021). Diante da relevância da hipertensão arterial como problema de saúde pública, especialmente entre idosos, e da importância de estratégias não farmacológicas no seu manejo, este estudo tem como objetivo identificar as evidências científicas sobre os benefícios da prática de exercício físico na prevenção e no controle da HAS em idosos. A partir disso, busca-se responder à seguinte pergunta de pesquisa: quais são os benefícios da prática de exercício físico na prevenção e no controle da hipertensão arterial em idosos?

2. Metodologia

O presente trabalho caracteriza-se por adotar uma abordagem quantitativa em relação à quantidade de 12 (Doze) artigos selecionados para o estudo e, de abordagem qualitativa em relação à análise dos artigos selecionados (Pereira *et al.*, 2018), na forma de revisão integrativa da literatura (Snyder, 2019), a qual prioriza a compreensão profunda das interações humanas e dos contextos sociais. Em vez de se basear em dados numéricos e análises estatísticas, essa abordagem busca interpretar os significados atribuídos às práticas sociais, permitindo refletir e investigar novas possibilidades para o problema em estudo (Paiva, Oliveira & Hillesheim, 2021).

A coleta de dados foi realizada entre agosto e setembro de 2025, nos seguintes bancos de dados eletrônicos: Google Scholar e LILACS. Além disso, foram utilizadas as palavras-chaves listadas no Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) do Centro Latino - Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (BIREME), antiga Biblioteca Regional de Medicina.

Em complemento, foi utilizado por meio da combinação dos descritores com o operador booleano “AND”, da seguinte forma:

- Em português: “Exercício Físico” AND “Idoso” AND “Hipertensão”
- Em inglês: “Exercise” AND “Aged” AND “Hypertension”.

A pesquisa foi estruturada com base na estratégia PICO, organizada da seguinte maneira: o “P” corresponde a idosos com hipertensão arterial, o “I” refere-se à intervenção: exercício físico, e o “O” aos benefícios na prevenção e controle da hipertensão arterial.

Para a condução da revisão, adotou-se o protocolo PRISMA (Moher *et al.*, 2009), contemplando quatro etapas: identificação, seleção, elegibilidade e inclusão. Os critérios de inclusão e exclusão encontram-se detalhados na Tabela 1.

Tabela 1 – Critérios de inclusão e exclusão.

Variável/Dimensão	Critério de Inclusão	Critério de Exclusão
Tema e objetivo	Analizar os benefícios da prática de exercício físico na prevenção e controle da hipertensão arterial em idosos.	-
Tipo de pesquisa	Estudos qualitativos que descrevem ou analisam os efeitos do exercício físico em idosos hipertensos.	Estudos quantitativos, mistos ou que não abordem o tema central.
População participante	Literatura que aborda benefícios da atividade física em idosos (≥ 60 anos) com hipertensão arterial.	Literatura que não envolva idosos ou não trate de hipertensão arterial associada ao exercício físico.
Esfera política, econômica e sociocultural	Estudos realizados em países desenvolvidos e em desenvolvimento, considerando diferentes contextos socioculturais.	-
Recorte Temporal	Artigos originais, artigos curtos e revisões de literatura publicados em periódicos revisados por pares.	Resenhas, cartas ao editor, comentários, editoriais.
Data de publicação	2020 a 2025	Estudos publicados fora desse período.
Idioma	Português e Inglês	Publicações em outros idiomas.

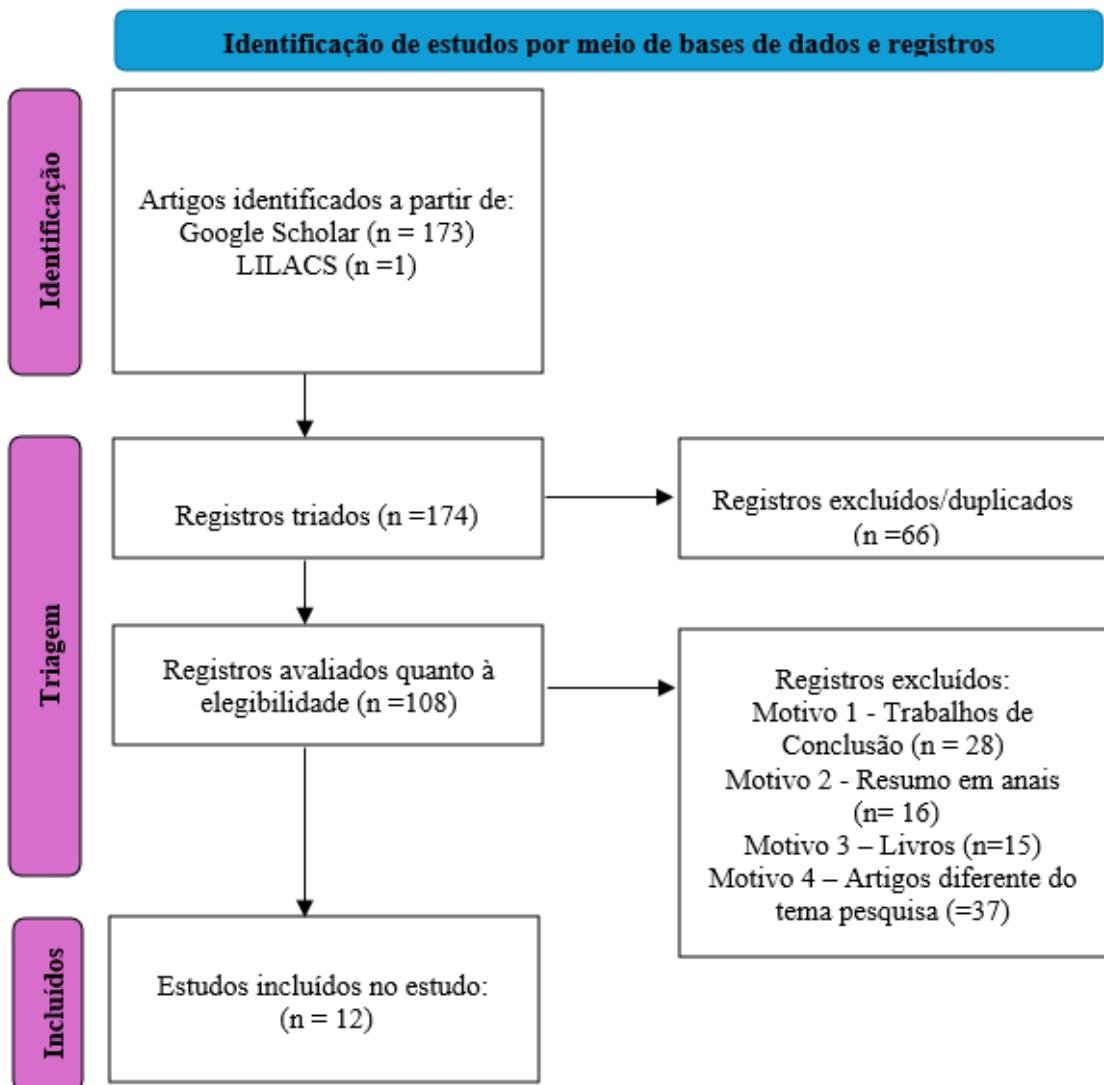
Fonte: Adaptado de Bernardo, Portela e Ruiz (2025).

Inicialmente, realizou-se uma triagem dos artigos por meio da leitura de títulos, resumos e palavras-chave, de modo a selecionar aqueles que correspondiam aos critérios previamente estabelecidos. Posteriormente, os textos considerados elegíveis foram lidos na íntegra e, a partir deles, foram extraídos os dados pertinentes, organizados em uma planilha no Microsoft Excel para possibilitar a tabulação e à sistematização das informações.

Ao todo, foram localizados 173 artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 46 foram selecionados para leitura dos resumos e, dentre estes, apenas 12 preencheram os requisitos necessários, compondo a amostra final da análise.

A Figura 1 exibe o fluxograma PRISMA 2020, recomendado para revisões sistemáticas que envolvem exclusivamente buscas em bases de dados e registros

Figura 1 – Fluxograma PRISMA 2020.



Fonte: Dados da pesquisa (2025).

3. Resultados e Discussão

O Quadro 1 apresenta as literaturas científicas incluídas na revisão, selecionadas com base nos critérios de inclusão e exclusão previamente descritos.

Quadro 1 - Artigos selecionados para a pesquisa.

Título	Autores	Objetivo	Metodologia	População	Instrumento	Principais Achados	Conclusão
Exercício físico como estratégia de prevenção e controle da hipertensão: uma revisão sistemática da literatura	Lima <i>et al.</i> (2025)	Analizar evidências sobre o exercício físico como estratégia de prevenção e controle da hipertensão	Revisão sistemática da literatura	Idosos hipertensos	Bases de dados científicas (artigos selecionados)	Exercício físico regular reduz pressão arterial em idosos; melhora a saúde cardiovascular	Exercício físico é eficaz na prevenção e controle da hipertensão em idosos
O papel do exercício físico na prevenção de doenças crônicas em idosos	Gilberto e Sacramento (2024)	Avaliar o impacto do exercício na prevenção de doenças crônicas em idosos	Revisão narrativa da literatura	Idosos	Bases de dados científicas PubMed, SciELO e VHL	Exercícios físicos contribuem para redução de fatores de risco e melhora da qualidade de vida	Prática regular de exercícios é recomendada para prevenção de doenças crônicas
O benefício do exercício físico para idosos portadores de hipertensão	Silva <i>et al.</i> (2022)	Investigar os efeitos do exercício físico em idosos hipertensos	Revisão integrativa	Idosos hipertensos	Bases de dados científicas (artigos selecionados)	Melhora da pressão arterial, funcionalidade e qualidade de vida	Exercício físico deve ser incorporado à rotina de idosos hipertensos
O exercício físico como uma alternativa para o controle da pressão arterial em hipertensos: uma revisão integrativa da literatura	Vieira <i>et al.</i> (2023)	Revisar estratégias de exercício para controle da pressão arterial	Revisão integrativa da literatura	Idosos hipertensos	Bases de dados científicas (artigos selecionados)	Exercícios aeróbicos e resistidos são eficazes na redução da pressão	Exercício físico é estratégia complementar no manejo da hipertensão
Benefícios do exercício físico regular para idosos	Oliveira, Vinhas e Rabello (2020)	Avaliar benefícios gerais do exercício em idosos	Revisão bibliográfica	Idosos	Bases de dados científicas (artigos selecionados)	Melhora funcionalidade, equilíbrio, força e pressão arterial	Exercício físico regular promove saúde e independência funcional
A prática de atividade física no tratamento e prevenção da hipertensão	Silva <i>et al.</i> (2024)	Avaliar efeito do exercício na prevenção e tratamento da hipertensão	Revisão de literatura	Idosos hipertensos	Bases de dados científicas (artigos selecionados)	Redução da pressão arterial e melhora do condicionamento físico	Exercício físico é recomendado como intervenção não farmacológica
Hipertensão arterial sistêmica: prática de exercícios físicos influencia na funcionalidade e qualidade de vida de idosos	Lima <i>et al.</i> (2021)	Analizar efeito do exercício sobre funcionalidade e qualidade de vida	Revisão bibliográfica	Idosos hipertensos	Bases de dados científicas (artigos selecionados)	Melhora da mobilidade, força muscular e pressão arterial	Atividade física melhora qualidade de vida de idosos hipertensos
Os benefícios da prática de exercícios físicos na terceira idade: artigo de revisão	Lopes (2023)	Revisar efeitos do exercício físico na terceira idade	Revisão bibliográfica	Idosos	Bases de dados científicas (artigos selecionados)	Melhora da saúde cardiovascular, equilíbrio e prevenção de doenças	Exercício físico é essencial para saúde de idosos

Efeito do treinamento combinado sobre a pressão arterial de idosos hipertensos: uma revisão sistemática	Santos <i>et al.</i> (2022)	Avaliar efeito do treinamento combinado (aeróbico + resistido) em idosos hipertensos	Revisão sistemática	Idosos hipertensos	Bases de dados científicas PubMed, Scielo, LILACS, Scopus	Redução significativa da pressão arterial	Treinamento combinado é eficaz para controle da hipertensão
Efeitos do exercício físico resistido sobre os níveis pressóricos em idosos hipertensos: uma revisão integrativa	Kemerich e Neto (2022)	Analizar efeito do exercício resistido na pressão arterial de idosos	Revisão integrativa	Idosos hipertensos	Bases de dados científicas (artigos selecionados)	Melhora da pressão arterial e força muscular	Exercício resistido contribui para controle da hipertensão
Exercício físico auxiliando no tratamento da hipertensão arterial	Costa <i>et al.</i> (2021)	Esclarecer o papel do exercício físico como recurso terapêutico na hipertensão.	Revisão narrativa	Idosos hipertensos	Estudos clínicos e revisões da literatura	O exercício físico regular auxilia no controle da pressão arterial, melhora a função cardiovascular, reduz risco de doenças associadas e pode diminuir a necessidade de medicamentos.	O exercício físico, aliado a mudanças no estilo de vida e ao tratamento medicamentoso, é fundamental na prevenção e controle da hipertensão arterial.
Effects of different types of exercise on hypertension in middle-aged and older adults: a network meta-analysis	Gao, Moran e Huang (2023)	Explorar a influência de diferentes tipos de exercícios em idosos hipertensos como forma terapêutica	Revisão sistemática	Idosos hipertensos	Bases de dados científicas (PubMed, Embase, and the Cochrane Library) com um total de 19 artigos	Exercícios aeróbicos e estáticos reduziram significativamente a pressão arterial sistólica; efeitos sobre a diastólica foram menos consistentes.	Exercícios físicos, especialmente aeróbicos e estáticos, são eficazes no controle da hipertensão em idosos, reforçando a importância da prática regular de atividade física.

Fonte: Adaptado de Bernardo, Portela e Ruiz (2025).

Os resultados desta revisão evidenciam que a prática regular de exercícios físicos exerce impacto significativo na prevenção e no controle da hipertensão arterial em idosos. De modo geral, os estudos analisados apontaram reduções consistentes nos níveis pressóricos, melhora da função cardiovascular, ganhos de capacidade funcional e benefícios psicossociais, como maior qualidade de vida, redução da ansiedade e melhor convívio social (Costa *et al.*, 2021; Silva *et al.*, 2022; Vieira *et al.*, 2023; Silva *et al.*, 2024). Esses achados reforçam a importância do exercício físico como estratégia não farmacológica eficaz no manejo da hipertensão, condição considerada um dos principais problemas de saúde pública da atualidade.

A busca nas bases de dados Google Scholar e LILACS resultou em um conjunto diversificado de publicações, incluindo revisões integrativas, revisões sistemáticas e estudos experimentais. Em comum, as pesquisas selecionadas abordaram idosos com 60 anos ou mais diagnosticados com hipertensão arterial, descrevendo diferentes modalidades de intervenção, como exercícios aeróbicos, resistidos e protocolos combinados. Além dos efeitos sobre a pressão arterial, foram observados ganhos em força muscular, condicionamento cardiorrespiratório e capacidade funcional, ampliando a visão do exercício como ferramenta de promoção integral da saúde do idoso (Costa *et al.*, 2021; Vieira *et al.*, 2023).

Entre as modalidades investigadas, o exercício aeróbico foi o mais estudado e demonstrou efeitos hipotensores consistentes. Caminhadas, corridas leves, ciclismo, natação e exercícios aquáticos reduziram de maneira significativa a pressão arterial sistólica e diastólica em idosos hipertensos (Costa *et al.*, 2021). Lima *et al.* (2025) destacam que a prática regular de

exercícios aeróbicos em intensidade leve a moderada melhora o tônus autonômico, a função endotelial e a vasodilatação, elementos centrais para o controle pressórico. A metanálise de Gao, Moran e Huang (2023) reforça esses achados, ao indicar que exercícios aeróbicos e estáticos são os mais eficazes na redução da pressão sistólica, ainda que os efeitos sobre a pressão diastólica sejam menos consistentes.

O exercício resistido, por sua vez, apresentou benefícios complementares, sobretudo no fortalecimento muscular, no equilíbrio e na prevenção de quedas. Kemerich e Neto (2022) observaram que programas de treino resistido aplicados em idosos hipertensos resultaram em maior desempenho funcional, aumento da autonomia e redução de fatores de risco metabólicos, como intolerância à glicose e obesidade abdominal. Tais resultados evidenciam o valor dessa modalidade como estratégia de promoção de um envelhecimento saudável.

O treinamento combinado, que integra exercícios aeróbicos e resistidos, foi associado a resultados superiores em comparação às modalidades isoladas. Santos *et al.* (2022) relataram que essa abordagem potencializa os benefícios cardiovasculares, promove maior controle da pressão arterial e amplia a funcionalidade física. Silva *et al.* (2024) acrescentam que o treino combinado também exerce efeito positivo na modulação de fatores inflamatórios e oxidativos, contribuindo para a prevenção de doenças cardiovasculares e neurodegenerativas.

Além dos ganhos fisiológicos, diversos estudos apontaram efeitos positivos do exercício físico sobre a saúde mental e a qualidade de vida. Lopes (2023) e Oliveira, Vinhas e Rabello (2020) identificaram que idosos ativos apresentaram menores níveis de ansiedade e sintomas depressivos, além de melhora da autoestima e do convívio social. Outro aspecto relevante refere-se à redução da necessidade de medicamentos anti-hipertensivos. Silva *et al.* (2022) demonstraram que a regularidade da prática física permitiu, em alguns casos, a suspensão parcial ou total do uso de fármacos, sempre sob supervisão médica, o que representa impacto direto na saúde pública, com redução de custos assistenciais.

Apesar dos avanços, ainda persistem lacunas na literatura. Santos *et al.* (2022) e Lima *et al.* (2025) ressaltam a necessidade de ensaios clínicos randomizados que permitam comparar de forma mais precisa diferentes modalidades de exercício, enquanto Silva *et al.* (2024) apontam a importância de investigar fatores genéticos e individuais que influenciam a resposta ao exercício. Essas limitações reforçam a necessidade de pesquisas mais robustas e personalizadas.

De maneira geral, os resultados analisados confirmam que a prática de exercícios físicos deve ser entendida como componente essencial no tratamento não farmacológico da hipertensão arterial em idosos. Quando prescritos de forma adequada em intensidade, duração e frequência, os exercícios contribuem de maneira significativa para o controle pressórico, a melhora da qualidade de vida e a redução da sobrecarga sobre os sistemas de saúde.

4. Considerações Finais

Este estudo teve como objetivo reunir e analisar, por meio de revisão integrativa, as evidências científicas acerca dos benefícios do exercício físico na prevenção e no controle da hipertensão arterial em idosos. Os resultados demonstram que a prática regular de atividades físicas, especialmente os exercícios aeróbicos, resistidos e combinados, exerce efeitos significativos na redução da pressão arterial, além de favorecer melhorias na capacidade cardiorrespiratória, na função cardiovascular, no equilíbrio e na autonomia funcional dos idosos.

Para além dos aspectos fisiológicos, a literatura destacou ganhos psicossociais relevantes, como a diminuição de sintomas ansiosos e depressivos, melhora da autoestima e ampliação do convívio social, reforçando a natureza multifatorial do exercício físico. Evidenciou-se também a possibilidade de redução da necessidade de medicamentos anti-hipertensivos, trazendo impacto positivo tanto para a saúde individual quanto para a esfera pública, pela diminuição dos custos em saúde.

Apesar dos resultados consistentes, verificou-se a ausência de padronização quanto à intensidade, frequência e duração

dos protocolos de exercício, o que dificulta a comparação entre estudos e limita a generalização dos achados. Nesse sentido, torna-se necessário o desenvolvimento de ensaios clínicos randomizados, de longo prazo e metodologicamente robustos, capazes de oferecer maior segurança científica para recomendações práticas.

Conclui-se, portanto, que o exercício físico se configura como uma intervenção promissora, segura e de baixo custo, devendo ser integrado às políticas públicas de saúde e à rotina clínica de atendimento a idosos hipertensos. Ao associar benefícios fisiológicos, funcionais, emocionais e sociais, sua prática regular contribui para a qualidade de vida, a promoção da saúde e a redução do impacto da hipertensão arterial no envelhecimento populacional.

Referências

- A hipertensão arterial e o exercício físico: elementos para uma prescrição médica. (2015). Revista Portuguesa De Medicina Geral E Familiar, 31(1), 46-50. <https://doi.org/10.32385/rpmgf.v31i1.11431>
- Barroso, W. K. S., Rodrigues, C. I. S., Bortolotto, L. A., Mota-Gomes, M. A., Brandão, A. A., Feitosa, A. D. M., Machado, C. A., Poli-de-Figueiredo, C. E., Amodeo, C., Mion Júnior, D., Barbosa, E. C. D., Nobre, F., Guimarães, I. C. B., Vilela-Martin, J. F., Yugar-Toledo, J. C., Magalhães, M. E. C., Neves, M. F. T., Jardim, P. C. B. V., Miranda, R. D., Póvoa, R. M. S., Fuchs, S. C., Alessi, A., Lucena, A. J. G., Avezum, A., Sousa, A. L. L., Pio-Abreu, A., Sposito, A. C., Pierin, A. M. G., Paiva, A. M. G., Spinelli, A. C. S., Nogueira, A. R., Dinamarco, N., Eibel, B., Forjaz, C. L. M., Zanini, C. R. O., Souza, C. B., Souza, D. S. M., Nilson, E. A. F., Costa, E. F. A., Freitas, E. V., Duarte, E. R., Muxfeldt, E. S., Lima Júnior, E., Campana, E. M. G., Cesario, E. J., Marques, F., Argenta, F., Consolim-Colombo, F. M., Baptista, F. S., Almeida, F. A., Borelli, F. A. O., Fuchs, F. D., Plavnik, F. L., Salles, G. F., Feitosa, G. S., Silva, G. V., Guerra, G. M., Moreno Júnior, H., Finimundi, H. C., Back, I. C., Oliveira Filho, J. B., Gemelli, J. R., Mill, J. G., Ribeiro, J. M., Lotaif, L. A. D., Costa, L. S., Magalhães, L. B. N. C., Drager, L. F., Martin, L. C., Scala, L. C. N., Almeida, M. Q., Gowdak, M. M. G., Klein, M. R. S. T., Malachias, M. V. B., Kuschnir, M. C. C., Pinheiro, M. E., Borba, M. H. E., Moreira Filho, O., Passarelli Júnior, O., Coelho, O. R., Vitorino, P. V. O., Ribeiro Junior, R. M., Esporcatte, R., Franco, R., Pedrosa, R., Mulinari, R. A., Paula, R. B., Okawa, R. T. P., Rosa, R. F., Amaral, S. L., Ferreira-Filho, S. R., Kaiser, S. E., Jardim, T. S. V., Guimarães, V., Koch, V. H., Oigman, W., & Nadruz, W. (2021). Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. Arq. Bras. Cardiol., 116(3), 516-658.
- Bernardo, C. M., & Garrido, C. T. (2024). Impacto Da Hipertensão Arterial Sistêmica Na Qualidade De Vida Dos Idosos/Adultos: Uma Revisão Bibliométrica. A.R International Health Beacon Journal (ISSN 2966-2168), 1(5), 131–141. Recuperado de <https://healthbeaconjournal.com/index.php/ihbj/article/view/86>
- Bernardo, C. M., Portela, C. N., & Cintas Ruiz, L. S. (2025). Auditoria de enfermagem e seu impacto na assistência prestada. Asclepius International Journal of Scientific Health Science, 4(6), 141–160. <https://doi.org/10.70779/aijshs.v4i6.164>
- Costa, N. S. C. P., Guimarães, R. D., Filgueiras, N. C., Gomes, L. G., Sônego, D. A., Spiller, P. R., Dall'Acqua, P. C., & Martini, A. de C. (2021). Exercício físico auxiliando no tratamento da hipertensão arterial / Physical exercise assisting in the treatment of arterial hypertension. Brazilian Journal of Development, 7(2), 19627–19632. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n2-552>
- Gao, W., Lv, M., & Huang, T. (2023). Effects of different types of exercise on hypertension in middle-aged and older adults: a network meta-analysis. Frontiers in Public Health, 11, 1194124.
- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Causas de morte no Brasil: 2022. Brasília: IBGE, 2023.
- Lima, A. B., dos Santos, J. A., Nakanishi, M. A., Vieira, B. P., Junior, I. J. X., Cringer, K. M. dos S., Gomes, S. C. H., & Oliveira, M. M. da S. (2021). Hipertensão arterial sistêmica: prática de exercícios físicos influencia na funcionalidade e qualidade de vida de idosos / Systemic arterial hypertension: practice of physical exercise influences functionality and quality of life in elderly. Brazilian Journal of Development, 7(12), 117558–117567. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n12-489>
- Lima, K. do N., Santos, R. A. dos, Santana, L. L. P. de, & Gadelha, J. G. (2025). Exercício físico como estratégia de prevenção e controle da hipertensão: uma revisão sistemática da literatura. Revista JRG De Estudos Acadêmicos, 8(18), e081912. <https://doi.org/10.55892/jrg.v8i18.1912>
- Lopes, S. (2023). Os benefícios da prática de exercícios físicos na terceira idade: artigo de revisão. Caderno Intersaberes, 12(39), 124–137. <https://www.cadernosuninter.com/index.php/intersaberes/article/view/2339>
- O papel do exercício físico na prevenção de doenças crônicas em idosos. (2024). Revista Multidisciplinar Do Nordeste Mineiro, 5(1). <https://doi.org/10.61164/mnm.v5i1.2503>
- Oliveira, J. C. de Vinhas, W., & Rabello, L. G. (2020). Benefícios do exercício físico regular para idosos / Benefits Of Regular Physical Exercise For Elderly. Brazilian Journal of Development, 6(3), 15496–15504. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n3-429>
- Pereira, A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [free ebook]. Santa Maria. Editora da UFSM.
- Pinheiro Kemerich, J. A., & Soares da Silva Neto, F. (2022). Efeitos do exercício físico resistido sobre os níveis pressóricos em idosos hipertensos: uma revisão integrativa. Saúde.Com, 18(4). <https://doi.org/10.22481/rsc.v18i4.9109>
- Queiroz, M. G., Aquino, M. L. A. de, Brito, A. D. L., Medeiros, C. C. M., Simões, M. O. da S., Teixeira, A., & Carvalho, D. F. de. (2020). Hipertensão arterial no idoso - doença prevalente nesta população: uma revisão integrativa / Arterial hypertension in the elderly - prevalent disease in this population: an integrative review. Brazilian Journal of Development, 6(4), 22590–22598. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n4-428>
- Santos, S., Lúcia, C., Fernandes, M. H., Santos, L. D., Silva, & Oliveira, A. (2022). Efeito do treinamento combinado sobre a pressão arterial de idosos hipertensos: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Ciência E Movimento, 29(4). <https://doi.org/10.31501/rbcm.v29i4.12705>

Silva, Augusto, G., Vinícius, M., & das, I. (2022). O benefício do exercício físico para idosos portadores de hipertensão. *Research, Society and Development*, 11(15), e146111536826-e146111536826. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i15.36826>

Silva, P. A. B., Barroso da Silva, M. de G., Nacagami, L. R., Figueiredo, Y. G., Dutra Pimenta, L. G., Squizato de Souza, M. J., Soares da Silva, K. E., Mateus Furlan, M. E., da Silva, L. M., Gonçalves, Y. N., & Ferraz Egidio, L. S. (2024). A prática de atividade física no tratamento e prevenção da hipertensão. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(9), 1319–1325. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n9p1319-1325>

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333-339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>

The benefit of physical exercise for elderly patients with hypertension. (2022). *Research, Society and Development*, 11(15), e146111536826. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i15.36826>

Vieira, V. B., Marques, D. S., de Queiroz, R. S., de Sousa, J. O., Bandeira, A. H. N., dos Santos, C. A. F., ... Antunes, B. (2023). O exercício físico como uma alternativa para o controle da pressão arterial em hipertensos: uma revisão integrativa da literatura. *Arquivos De Ciências Da Saúde Da UNIPAR*, 27(6), 2460–2470. <https://doi.org/10.25110/arqsaudade.v27i6.2023-022>

VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. (2010). *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 95(1). <https://doi.org/10.1590/s0066-782x2010001700001>

WHO – World Health Organization. *Cardiovascular diseases (CVDs)*. Geneva: WHO, 2021