



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ**  
**FACULDADE DE MEDICINA**  
**DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA**

**DAYSE SOARES FERNANDES**

**PRINCIPAIS ESTRATÉGIAS DOS FISIOTERAPEUTAS NO CUIDADO DE  
IDOSOS HIPERTENSOS: UMA REVISÃO NARRATIVA**

**FORTALEZA**

**2022**

DAYSE SOARES FERNANDES

PRINCIPAIS ESTRATÉGIAS DOS FISIOTERAPEUTAS NO CUIDADO DE  
IDOSOS HIPERTENSOS: UMA REVISÃO NARRATIVA

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado ao Curso de Graduação  
em Fisioterapia do Departamento de  
Fisioterapia da Faculdade de Medicina  
da Universidade Federal do Ceará,  
como requisito parcial à obtenção do  
grau de Bacharel em Fisioterapia.

Orientador: Prof. Dr. Shamyry Sulyvan  
de Castro.

FORTALEZA

2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Universidade Federal do Ceará  
Sistema de Bibliotecas

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

---

F399p Fernandes, Dayse Soares.

Principais estratégias dos fisioterapeutas no cuidado de idosos hipertensos: uma  
revisão narrativa / Dayse Soares Fernandes. – 2022.

17 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará,  
Faculdade de Medicina, Curso de Fisioterapia, Fortaleza, 2022.

Orientação: Prof. Dr. Shamyry Sulyvan de Castro.

1. hipertensão. 2. idosos. 3. estratégias. 4. fisioterapeutas. I. Título.

CDD 615.82

---

DAYSE SOARES FERNANDES

PRINCIPAIS ESTRATÉGIAS DOS FISIOTERAPEUTAS NO CUIDADO DE  
IDOSOS HIPERTENSOS: UMA REVISÃO NARRATIVA

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado ao Curso de Graduação  
em Fisioterapia do Departamento de  
Fisioterapia da Faculdade de Medicina  
da Universidade Federal do Ceará,  
como requisito parcial à obtenção do  
grau de Bacharel em Fisioterapia.

Aprovada em 01/12/2022

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Dr. Shamyry Sulyvan de Castro (Orientador)

Universidade Federal do Ceará

---

Prof. Dr. Bernardo Diniz Coutinho

Universidade Federal do Ceará (UFC)

---

Prof<sup>a</sup>. Dra. Mayle Andrade Moreira

Universidade Federal do Ceará (UFC)

## RESUMO

**Introdução:** A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma condição multifatorial, geralmente não associada a sintomas. A literatura científica aponta relação diretamente proporcional entre HAS e aumento da idade. O profissional fisioterapeuta possui papel essencial no tratamento da HAS, através da prática de exercício físico; estímulo ao consumo de uma alimentação saudável; comportamentos que visem diminuir o estresse e incentivo à adesão do tratamento medicamentoso podem ser estratégias adotadas no manejo clínico do paciente com HAS. **Objetivo:** Verificar quais são as intervenções clínicas dos fisioterapeutas no cuidado de idosos hipertensos, assim como sua concordância em relação às Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial 2020. **Métodos:** Este estudo é uma revisão de literatura do tipo narrativa acerca do tratamento fisioterapêutico oferecido a idosos hipertensos, tendo como pergunta norteadora: “Quais as principais estratégias dos fisioterapeutas utilizadas no tratamento de idosos hipertensos?”. Foi realizada uma busca bibliográfica por ensaios clínicos, com data de publicação após as Diretrizes (2020-2022), usando palavras-chave nos bancos de dados Pubmed, Scielo e PEDro. **Resultados:** Seis estudos que abordavam as estratégias utilizadas por fisioterapeutas no cuidado do idoso hipertenso foram elegíveis para nossa revisão, cuja data de publicação ficou entre os anos de 2020 e 2021. **Conclusão:** Com os resultados obtidos foi constatado que a principal estratégia utilizada por fisioterapeutas no cuidado de idosos hipertensos é a prática de exercício físico, tanto os aeróbicos como também os resistidos. Outra estratégia verificada através dessa revisão é o uso da educação em saúde, utilizando ferramentas como o incentivo a monitorização frequente da pressão arterial e mudanças no estilo de vida. Diante desses fatos, as intervenções mais usadas na literatura no cuidado de idosos hipertensos estão em concordância com as atuais Diretrizes.

Palavras chaves: hipertensão, idosos, estratégias e fisioterapeutas.

## SUMMARY

**Introduction:** Systemic arterial hypertension (SAH) is a multifactorial condition. The scientific literature pointed out a directly proportional relationship between SAH and increasing age. The professional physiotherapist has an essential role in the treatment of SAH, through the practice of physical exercise; encouraging the consumption of a healthy diet; behaviors aimed at reducing stress and encouraging adherence to drug treatment can be strategies adopted in the clinical management of patients with SAH. **Objective:** To verify what are the clinical interventions of physiotherapists in the care of hypertensive elderly people, as well as their adherence to the Brazilian Guidelines on Arterial Hypertension 2020. **Methods:** A bibliographic search was performed for clinical trials using keywords in the Pubmed, Scielo and PEDro databases. **Results:** Six studies that addressed the strategies used by physiotherapists in the care of elderly hypertensive patients were eligible for our review, whose publication data were between the years 2020 and 2021. **Conclusion:** With the results obtained, it was found that the main strategy used by physiotherapists in the care of hypertensive elderly people is the practice of physical exercise, both aerobic and resisted. Another strategy verified through this review is the use of health education, using tools such as encouraging frequent monitoring and changes in lifestyle. In view of these facts, the interventions most used in the literature in the care of elderly hypertensive patients are in line with the current guidelines.

Keywords: hypertension, elderly, strategies and physiotherapists.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. MÉTODOS	9
2.1. Busca bibliográfica	9
2.2. Critérios de inclusão e exclusão	10
2.3. Identificação do estudo	10
3. RESULTADOS	11
4. DISCUSSÃO	14
5. CONCLUSÃO	16
REFERÊNCIAS	17

## 1. INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma condição multifatorial, relacionada às variáveis genéticas, comportamentais, ambientais e sociais. Caracterizada por elevação constante da pressão arterial (PA), é classificada como uma Doença Crônica Não Transmissível (DCNT). Para efeitos de diagnóstico da HA, a PA sistólica (PAS) maior ou igual a 140 mmHg e/ou PA diastólica (PAD) maior ou igual a 90 mmHg devem ser registradas em pelo menos duas ocasiões diferentes (BARROSO et al., 2021).

A literatura científica aponta relação diretamente proporcional entre HAS e aumento da idade, evidenciando prevalência de 60% para a faixa etária acima de 65 anos, tornando a HAS a doença crônica mais prevalente nessa faixa etária no Brasil (NUNES et al., 2018).

Para melhor eficácia no tratamento da HAS, múltiplas estratégias devem ser adotadas. Mudanças no estilo de vida, incluindo hábitos alimentares como a redução da ingestão de sódio, uso regular de medicamentos e perda de peso, são fundamentais para esta meta. Cabe ressaltar ainda que a atividade física (AF) e o exercício físico (EF) são considerados o padrão ouro para o Tratamento Não Medicamentoso (TNM) (PIERCY; TROIANO, 2018).

O profissional fisioterapeuta possui papel essencial no tratamento da HAS, por meio da prática de exercício físico; estímulo ao consumo de uma alimentação saudável; comportamentos que visem diminuir o estresse e incentivo à adesão do tratamento medicamentoso, que podem ser estratégias adotadas no manejo clínico do paciente com HAS (RUIVO; ALCÂNTARA, 2012).

Com isso, nosso estudo se torna importante para averiguar as principais intervenções fisioterapêuticas, nos três níveis de atenção em saúde, no manejo da HAS na população idosa. Diante disso, o objetivo do estudo é verificar quais são as intervenções clínicas dos fisioterapeutas no cuidado de idosos hipertensos, assim como sua adesão às Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial 2020 (BARROSO et al., 2021).



## 2. MÉTODOS

Este estudo é uma revisão de literatura do tipo narrativa (CASARIN et al., 2020) acerca do tratamento fisioterapêutico oferecido a idosos hipertensos, tendo como pergunta norteadora: “Quais as principais estratégias dos fisioterapeutas utilizadas no tratamento de idosos hipertensos?”

### 2.1. Busca bibliográfica

Foi realizada uma busca bibliográfica por ensaios clínicos usando palavras-chave nos bancos de dados Pubmed, Scielo e PEDro. A busca foi realizada pelo primeiro autor entre outubro de 2022 e novembro de 2022.

A estratégia de busca inicial teve como palavras-chave: “physiotherapeutic intervention” OR “physiotherapy” OR “physical exercise” em títulos e/ou resumos, então para filtrar a pesquisa, foram incluídas palavras-chave: “aged” OR “old”. Uma pesquisa final foi realizada inserindo as palavras-chave “hypertension” OR “high blood pressure” (Tabela 1). Posteriormente, foram acrescentados os filtros: tipo de artigo (ensaio clínico ou artigo); linguagem (inglês e/ou português) e período de publicação (desde 2020, para verificar a adesão às Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial 2020).

Duplicatas foram removidas e após a leitura de títulos e resumos, os estudos foram aferidos, os que lograram aprovação foram obtidos na íntegra.

Tabela 1- Estratégias de busca.

Base de dados	Tipo de pesquisa	Palavras-chaves	Estratégias de busca/Filtros	Números de artigos encontrados
Pubmed	Título e resumo	physiotherapeutic intervention OR physiotherapy AND aged OR old AND hypertension	Tipo de artigo: ensaio clínico. Linguagem: inglês e/ou português. Publicação: 2020-2022	158
Scielo	Título e resumo	physical exercise AND aged AND high blood pressure	Tipo de literatura: artigo. Linguagem: inglês e/ou português. Publicação: 2020	1
PEDro	Título	physical exercise and aged and Hypertension	Método: ensaio clínico. Publicação: desde 2020. Ao pesquisar: corresponder a todos os termos de pesquisa (AND).	2

Fonte: Elaboração própria.

## 2.2. Critérios de inclusão e exclusão

Os critérios de inclusão e exclusão foram desenvolvidos pelos pesquisadores para selecionar os principais estudos acerca das estratégias utilizadas por fisioterapeutas no manejo da hipertensão em idosos. O Quadro 1 descreve os critérios de inclusão e exclusão.

Quadro 1- Critérios de inclusão e exclusão.

<b>Critérios de inclusão</b>	<b>Critérios de exclusão</b>
Linguagem: língua inglesa e/ou portuguesa	Duplicadas nas bases de dados
Ano de publicação: 2020 até 2022	Artigos cujo desenho não fosse capaz de responder à pergunta do estudo
Tipo de estudo: ensaio clínico	Estudos que não envolvessem idosos
Tema principal: estratégias no tratamento oferecido a idosos hipertensos	Artigos de revisão

Fonte: Elaboração própria.

## 2.3. Identificação do estudo

Diante da busca inicial, 161 estudos foram encontrados sendo identificados por meio de pesquisas nos bancos de dados. O filtro realizado por meio da remoção de duplicatas resultou em 159 estudos. Destes, 13 foram selecionados por preencherem os critérios de inclusão, após leitura de título e resumo, sendo excluídos 146 estudos. Em seguida, foi realizada a leitura completa dos estudos, onde 7 foram excluídos por não atenderem o perfil buscado pelos pesquisadores: 5 não envolver idosos e 2 por não promoverem estratégias fisioterapêuticas para tratamento de idosos com HAS. Assim, 6 artigos foram incluídos para a revisão narrativa (Figura 1).

Figura 1- Fluxograma do processo de seleção e inclusão dos artigos científicos.



Fonte: Elaboração própria.

### 3. RESULTADOS

Seis estudos que abordavam as estratégias utilizadas por fisioterapeutas no cuidado do idoso hipertenso foram elegíveis para nossa revisão, cuja data de publicação ficou entre os anos de 2020 e 2021. A descrição dos estudos que foram incluídos na pesquisa apresenta-se na tabela 2.

Tabela 2- Resumo dos estudos selecionados.

Estudo	Objetivo	Métodos	Intervenção	Resultados	Conclusão
The effects of aquatic and land exercise on resting blood pressure and post-exercise hypotension response in elderly hypertensives. (JUNIOR et al., 2020)	Comparar a PA em repouso e a hipotensão pós-exercício (HPE) de 2 grupos de indivíduos treinados com capacidade cardiorrespiratória equivalente.	Ensaio clínico controlado desenvolvido com 40 idosas hipertensas, sendo 20 treinadas com exercício de solo (ES) e 20 em exercícios aquáticos (EA).	ES (ginástica aeróbica coletiva com duração de 50 minutos) x EA (hidroginástica coletiva com duração de 50 minutos).	O grupo EA apresentou valores menores, em PAS ( $124 \pm 4$ mmHg), enquanto o grupo ES obteve (PAS: $134 \pm 6$ mmHg) e PAD ( $66 \pm 9$ mmHg). Os dados mostram que a HPE se manteve da 2ª a 24ª hora no grupo EA, enquanto no grupo ES, a manutenção da HPE foi observada apenas até a 12ª hora.	Idosos hipertensos que se exercitaram na água apresentaram menor PAS e PAD, durante o dia, e a hipotensão foi induzida mais rapidamente e durou mais tempo.

Estudo	Objetivo	Métodos	Intervenção	Resultados	Conclusão
A Randomized Trial of Tai Chi on Preventing Hypertension and Hyperlipidemia in Middle-Aged and Elderly Patients. (WEN; SU, 2021)	Investigar se o Tai Chi estilo Wu é mais eficaz do que o Tai Chi estilo Yang na prevenção e tratamento da HA e hiperlipidemia em adultos e idosos.	Ensaio clínico randomizado, desenvolvido com 60 indivíduos, sendo 30 indivíduos no grupo 1 (Tai Chi de estilo Wu) e 30 no grupo 2 (Tai Chi estilo Yang).	Tai Chi de estilo Wu x Tai Chi estilo Yang. O protocolo teve duração de 6 semanas, 3x por semana, sendo cada sessão com duração de 60 minutos mais 30 minutos diário de exercício domiciliar.	O grupo 1 apresentou melhora significativa na PAS (5,80 mmHg) e no colesterol LDL (0,45 (mmol/L). Os resultados apresentaram também que intragrupo o grupo 2 apresentou melhora após 6 semanas.	Tai Chi estilo Wu é uma terapia potencialmente mais eficaz para pacientes com doenças cardiovasculares do que o Tai Chi simplificado.
Stretching is Superior to Brisk Walking for Reducing Blood Pressure in People With High-Normal Blood Pressure or Stage I Hypertension. (HANSFORD; WEWEGE; JONES, 2021)	Verificar se o exercício de alongamento é mais benéfico do que a caminhada para reduzir a PA.	Ensaio clínico randomizado, com 40 participantes, sendo 20 do grupo alongamento (GA) e 20 do grupo caminhada (GC).	Grupo GA, (composto por 21 exercícios) versus GC (caminhada de 30 min). Realizado por 8 semanas, sendo 3 x por semana.	As médias pós-treinamento foram significativamente menores no GA para PAD noturna, PAS e PAM na posição sentada, PAD e PAM na posição supina.	O programa de alongamento tende a ser mais eficaz do que um programa de caminhada para reduzir a PA.
Combined Aerobic and Resistance Exercises Evokes Longer Reductions on Ambulatory Blood Pressure in Resistant Hypertension: A Randomized Crossover Trial. (PIRES et al., 2020)	Comparar os efeitos agudos de exercícios aeróbicos (EA), resistidos (ER) e combinados (COM) nos níveis de PA em pessoas com hipertensão resistente (HR) e hipertensão não resistente (HNR).	Estudo cruzado controlado randomizado, com 20 pacientes (10 HR e 10 HNR). Protocolo composto por 5 sessões (1 avaliação, 3 intervenções, uma de cada modalidade de exercício, e 1 controle).	O EA foi realizado em esteira rolante por 45 min O ER consistiu em 6 exercícios com 4 séries de 12 repetições. O exercício COM consistiu em EA por 25 minutos mais 6 ER, com 2 séries de 12 repetições.	Em pacientes com HR mostrou que não houve diferenças significativas dentro e entre os grupos na PAS e na PAD. A PA sistólica foi significativamente reduzida em todos os grupos de exercício. Em pacientes HNR não foram observadas diferenças significativas nas PA entre os grupos no início e após o exercício. O ER reduziu a PAS e o COM reduziu a PAD horas após o exercício.	EA, ER e COM provocam hipotensão ambulatorial pós-exercício em pacientes com HR. Os períodos mais longos de hipotensão foram observados após o exercício COM.

Estudo	Objetivo	Métodos	Intervenção	Resultados	Conclusão
Impact of a Web-Based Exercise and Nutritional Education Intervention in Patients Who Are Obese With Hypertension: Randomized Wait-List Controlled Trial. (LISÓN et al., 2020)	Investigar a eficácia de uma intervenção autoadministrada baseada na Internet em pacientes obesos com hipertensão.	Estudo prospectivo, controlado e randomizado. O incluiu 105 participantes, divididos em 2 grupos, sendo 55 indivíduos no grupo intervenções baseadas na Internet (IBI) e 50 no grupo controle (GC), com cuidados padrão.	Protocolo do grupo IBI foi realizado durante 12 meses, composto por nove módulos, visando estabelecer hábitos alimentares saudáveis e aumentar os níveis de atividade física.	Diminuição no IMC e níveis de glicose no sangue em 3 meses no grupo IBI, também destacou uma melhora para PAD e níveis de insulina. Além disso, essas melhorias no IMC e PAD foram após 12 meses.	A intervenção proposta fornece benefícios positivos à saúde de hipertensos.
Effects of using a mobile health application on the health conditions of patients with arterial hypertension: A pilot trial in the context of Brazil's Family Health Strategy. (DEBON et al., 2020)	Avaliar os efeitos do uso de um aplicativo nas condições de saúde dos pacientes com HA na rede pública de saúde.	Ensaio clínico não randomizado, controlado e não cego, com 39 participantes divididos em 2 grupos. O Grupo Intervenção (GI) com 23 participantes e GC com 16 participantes.	Monitoramento durante 3 meses de variáveis relacionadas à PA, peso, circunferência da cintura, sono, humor e prática de atividades físicas, através aplicativo e-Lifestyle.	Na comparação das medidas de PA, não houve diferença significativa entre os grupos no início e no final do estudo. No entanto, intragrupo no GI, os valores da PAD aumentaram e os valores da PAS diminuíram o que mostra melhora. Não houve diferença no início e no final do estudo no GC.	O uso de um aplicativo pode ter efeitos benéficos nas condições de saúde de pacientes com HA.

Fonte: Elaboração própria.

Dois estudos tinham como foco principal a educação em saúde, através do uso de tecnologia para monitorar a PA ou proporcionar mudanças de hábitos. Quatro comparavam categorias de exercícios físicos: caminhada versus alongamento; exercício aeróbico versus resistido versus combinado; Prática Integrativa e Complementar em Saúde (tipos de Tai Chi Chuan) e exercícios aquáticos versus solo.

Os resultados expuseram diversos recursos valiosos para o manejo da hipertensão em idosos, com isso a tabela 4 exhibe os estudos selecionados categorizados em dois blocos: educação em saúde e exercício físico.

Tabela 3- Categorização dos estudos.

Educação em saúde	Exercício físico
<p>DEBON, R. et al. Effects of using a mobile health application on the health conditions of patients with arterial hypertension: A pilot trial in the context of Brazil's Family Health Strategy. <b>Scientific Reports</b>, v. 10, n. 1, p. 1–10, 2020</p>	<p>HANSFORD, H. J.; WEWEGE, M. A.; JONES, M. D. Commentary on: Stretching is superior to brisk walking for reducing blood pressure in people with high-normal blood pressure or stage I hypertension. <b>Journal of Physical Activity and Health</b>, v. 18, n. 4, p. 345–346, 2021.</p>
<p>LISÓN, J. F. et al. Impact of a Web-Based Exercise and Nutritional Education Intervention in Patients Who Are Obese with Hypertension: Randomized Wait-List Controlled Trial. <b>Journal of Medical Internet Research</b>, v. 22, n. 4, p. 5–17, 2020.</p>	<p>JÚNIOR, F. A. D. M. et al. The effects of aquatic and land exercise on resting blood pressure and post-exercise hypotension response in elderly hypertensives. <b>Cardiovascular Journal of Africa</b>, v. 31, n. 3, p. 116–122, 2020.</p>
	<p>PIRES, N. F. et al. Combined Aerobic and Resistance Exercises Evokes Longer Reductions on Ambulatory Blood Pressure in Resistant Hypertension: A Randomized Crossover Trial. <b>Cardiovascular Therapeutics</b>, v. 2020, 2020.</p>
	<p>WEN, J.; SU, M. A randomized trial of tai chi on preventing hypertension and hyperlipidemia in middle-aged and elderly patients. <b>International Journal of Environmental Research and Public Health</b>, v. 18, n. 10, 2021.</p>

Fonte: Elaboração própria.

#### 4. DISCUSSÃO

O tratamento fisioterapêutico da população idosa hipertensa apresenta desafios, não restringindo à idade. Condições social, nutricional, mental e funcional, podem comprometer a independência desses indivíduos.

A seguir discutiremos os dados encontrados em nosso estudo. DEBON et al. (2020) apresenta como estratégia fisioterapêutica o uso de um aplicativo para monitoramento de variáveis relacionadas à PA, trazendo resultados significativos na melhora da PAS e PAD. Já LISÓN et al. (2020) expõe que estabelecer hábitos alimentares saudáveis e aumentar os níveis de atividade física, diminui IMC e níveis de glicose no sangue, como também apresentou uma melhora na PAD e níveis de insulina.

HANSFORD; WEWEGE; JONES (2021); JÚNIOR et al. (2020); PIRES et al. (2020) e WEN; SU (2021) apresentam como intervenção clínica, no cuidado de idosos hipertensos, o exercício físico. JÚNIOR et al. (2020) exhibe que idosos hipertensos que se exercitaram na água apresentaram menor PAS e PAD, durante o dia, e a hipotensão foi induzida mais rapidamente e durou mais tempo. WEN; SU (2021) concluiu que a prática de Tai Chi é uma terapia potencialmente eficaz para pacientes com doenças cardiovasculares.

HANSFORD; WEWEGE; JONES (2021) concluíram que um programa de alongamento tende a ser mais eficaz do que um programa de caminhada para reduzir a PA. PIRES et al. (2020) trazem que exercícios aeróbicos, exercícios resistidos e exercícios combinados provocam hipotensão ambulatorial pós-exercício em pacientes com hipertensão não controlada. Porém, os exercícios combinados geraram períodos mais longos de hipotensão.

Visto que o fisioterapeuta é um profissional de primeiro contato e lida diretamente com essa condição de saúde, é necessário que a classe esteja alinhada com as recomendações mais atuais. As Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial (BARROSO et al., 2021) recomendam como estratégias fisioterapêuticas para o tratamento não medicamentoso: o exercício físico (aeróbicos complementados pelos resistidos) e a educação em saúde, através de campanhas incentivando a monitorização frequente e mudanças no estilo de vida.

Diante disso, em idosos, os exercícios se mostram ainda mais eficazes, pois com a senescência e com patologias associadas ao envelhecimento, como a fragilidade e a sarcopenia, a falta de EF pode reduzir a massa muscular e piorar a funcionalidade. Então, exercícios físicos aeróbicos e resistidos são fundamentais e devem ser orientados para idosos hipertensos.

Quatro artigos inseridos nesse estudo possuem por desfecho a prática de exercício físico. O primeiro destaca o exercício aquático, o segundo apresenta o Tai-Chi como intervenção e os demais abordam exercícios aeróbicos e resistidos. Dois artigos apresentam a educação em saúde. Um estudo com a monitorização recorrente e outro com mudanças no estilo de vida. Com isso, as estratégias fisioterapêuticas encontradas nessa revisão demonstram concordância às diretrizes atuais.

Nosso estudo apresenta algumas limitações, como o número pequeno da amostra dos estudos e a quantidade pequena de artigos incluídos. Além disso, a maioria dos estudos tinham como populações principais adultos e idosos, submetidos à mesma intervenção, ainda que existam diferenças na fisiologia e no tratamento dessas populações. Dito isso, nosso estudo mostra resultados promissores por compreender as estratégias e constatar que a adesão as Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial 2020 está sendo realizada pelos fisioterapeutas.

## **5. CONCLUSÃO**

Com os resultados obtidos foi constatado que a principal estratégia utilizada por fisioterapeutas no cuidado de idosos hipertensos é a prática de exercício físico, tanto os aeróbicos como também os resistidos. Outra estratégia verificada através dessa revisão é o uso da educação em saúde, utilizando ferramentas como o incentivo a monitorização frequente e mudanças no estilo de vida. Diante desses fatos, as intervenções mais usadas na literatura no cuidado de idosos hipertensos estão em concordância com as atuais Diretrizes.



## REFERÊNCIAS

- BARROSO, W. K. S. et al. Brazilian guidelines of hypertension - 2020. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 116, n. 3, p. 516–658, 2021.
- CASARIN, S. T. et al. Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health / Types of literature review: considerations of the editors of the Journal of Nursing and Health. **Journal of Nursing and Health**, v. 10, n. 5, p. 1–7, 2020.
- DEBON, R. et al. Effects of using a mobile health application on the health conditions of patients with arterial hypertension: A pilot trial in the context of Brazil's Family Health Strategy. **Scientific Reports**, v. 10, n. 1, p. 1–10, 2020.
- HANSFORD, H. J.; WEWEGE, M. A.; JONES, M. D. Commentary on: Stretching is superior to brisk walking for reducing blood pressure in people with high-normal blood pressure or stage I hypertension. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 18, n. 4, p. 345–346, 2021.
- JÚNIOR, F. A. D. M. et al. The effects of aquatic and land exercise on resting blood pressure and post-exercise hypotension response in elderly hypertensives. **Cardiovascular Journal of Africa**, v. 31, n. 3, p. 116–122, 2020.
- LISÓN, J. F. et al. Impact of a Web-Based Exercise and Nutritional Education Intervention in Patients Who Are Obese with Hypertension: Randomized Wait-List Controlled Trial. **Journal of Medical Internet Research**, v. 22, n. 4, p. 5–17, 2020.
- NUNES, B. P. et al. Multimorbidity: The Brazilian Longitudinal Study of Aging (ELSI-Brazil). **Revista de Saude Publica**, v. 52, p. 1–12, 2018.
- PIERCY, K. L.; TROIANO, R. P. Physical Activity Guidelines for Americans From the US Department of Health and Human Services. **Circulation. Cardiovascular quality and outcomes**, v. 11, n. 11, p. e005263, 2018.
- PIRES, N. F. et al. Combined Aerobic and Resistance Exercises Evokes Longer Reductions on Ambulatory Blood Pressure in Resistant Hypertension: A Randomized Crossover Trial. **Cardiovascular Therapeutics**, v. 2020, 2020.
- RUIVO, JA; ALCANTARA, P. Hipertensão arterial e exercício físico [Hypertension and exercise]. **Rev Port Cardiol.** v. 31, n.2, p. 151-158. 2012.
- WEN, J.; SU, M. A randomized trial of tai chi on preventing hypertension and hyperlipidemia in middle-aged and elderly patients. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 10, 2021.