

## Resumo

**Introdução:** A hipertensão arterial sistêmica é condição clínica multifatorial, caracterizada por elevação sustentada dos níveis pressóricos, sendo PAS  $\geq$  140 e/ou PAD  $\geq$  90mmHg. No Brasil, afeta mais de 36 milhões de indivíduos adultos, contribuindo direta ou indiretamente para 50% das mortes por doenças cardiovasculares. O tratamento farmacológico é o mais utilizado, entretanto, há outras estratégias para o controle e/ou tratamento da hipertensão arterial, como o exercício físico, que ocasiona a hipotensão pós-exercício, coadjuvante de ação positiva para o tratamento da hipertensão arterial sistêmica. **Objetivo:** Verificar na literatura científica o efeito hipotensor do exercício físico em indivíduos com hipertensão arterial sistêmica, sobretudo em exercício de força e aeróbio, como forma de tratamento não farmacológico. **Método:** Este trabalho compõe-se de uma revisão sistemática, para o qual se realizou buscas em bases de dados, como Medline, Pubmed, Scielo, Lilacs e Capes, por meio das palavras-chave: hipertensão, exercícios, hipotensão pós-exercício, nos idiomas português e inglês. **Resultados:** Selecionou-se sete artigos para revisão sistemática, indicando o efeito positivo do exercício para reduzir a pressão arterial sistêmica. **Conclusão:** Os resultados observados demonstraram que os estudos, os quais incluem os exercícios de força, aeróbico e suas variantes, reduziu-se a pressão arterial, indicando importância clínica como tratamento não farmacológico. É necessário realizar mais pesquisas visando entender à hipotensão pós-exercício e seus mecanismos fisiológicos, advindos dos mais variados métodos de exercícios físicos e sua relação com o tipo, a intensidade e a duração dos mesmos, estabelecendo-se, assim, uma melhor conduta para indivíduos com hipertensão arterial sistêmica.

**Palavras-chave:** Hipertensão; exercícios; hipotensão pós-exercício.