



UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O EXERCÍCIO FÍSICO NO COMBATE À HIPERTENSÃO ARTERIAL

Dr. Thomaz Décio Abdalla Siquera;

**Nelzo Ronaldo de Paula Cabral Marques Junior & Sophia Livas de Moraes
Almeida**

INTRODUÇÃO

Obesidade, estresse, fumo, consumo de bebidas alcoólicas, sedentarismo, ingestão excessiva de sal e níveis altos de colesterol estão entre os principais fatores de risco de hipertensão arterial. Apesar de ainda não ter cura, a pressão alta pode ser controlada e evitada com algumas mudanças de hábito, sendo o exercício físico um forte aliado neste controle, uma vez que permite redução da pressão do sangue exercida sobre os vasos sanguíneos.

EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO AERÓBICO NA PRESSÃO ARTERIAL

É possível afirmar que o treinamento aeróbico provoca importantes alterações autonômicas e hemodinâmicas as quais influenciam no sistema cardiovascular. Exercícios como caminhada, hidroginástica e natação praticados com intensidade leve a moderada, de 30 a 60 minutos, reduzem a pressão sanguínea, uma vez que provocam redução do volume plasmático e do volume sistólico que podem levar à diminuição do débito cardíaco. Contudo, sabe-se que o treinamento físico é capaz de diminuir a pressão arterial em cerca de 75% dos pacientes hipertensos, levando em consideração, também, que a hipertensão é uma doença poligênica

com grande heterogeneidade e que sofre influências importantes de fatores ambientais para a manifestação do fenótipo, isto é, a prática de exercícios aeróbicos em pacientes com hipertensão hereditária pode não ser suficiente e sim concomitante a outros tratamentos.

De maneira geral, é possível afirmar que treinamentos aeróbicos praticados continuamente, reduzem a pressão sistólica em cerca de 5 mmHg e a pressão diastólica em cerca de 3 mmHg, confirmando a eficácia do exercício físico no tratamento da doença.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Posto isso, a promoção da atividade física, principalmente as aeróbicas, para pacientes hipertensos como uma intervenção para a prevenção e o tratamento da hipertensão arterial apresenta implicações clínicas importantes, uma vez que o exercício regular pode reduzir ou até mesmo abolir o uso de medicamentos anti-hipertensivos.



REFERÊNCIAS:

Rev. Bras Hipertens vol. 10(2): abril/junho de 2003.

R. bras. Ci. e Mov. Brasília v. 11 n.º 4 p. 13-18 out./dez. 2003 .

