



Os benefícios do exercício físico no controle da hipertensão

CT (RM2-T) Inoue, Profissional de Educação Física do CEFAN

2T (RM2-Md) Demarco, Médico do CEFAN



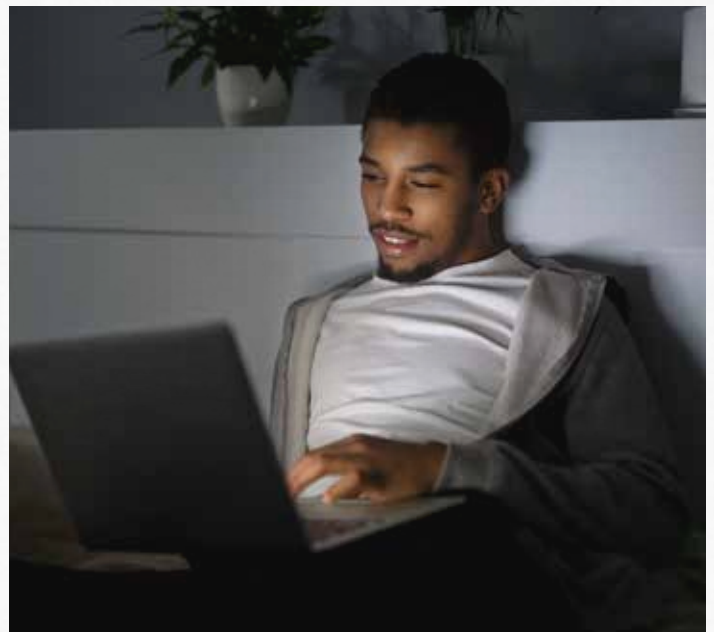
A hipertensão arterial, “pressão alta”, é uma **doença crônica** que acontece quando há o aumento da pressão arterial (PA). Isso ocorre quando a PA sistólica, popularmente conhecida como “máxima”, aparece maior ou igual a 140 mmHg e/ou a PA diastólica, popularmente conhecida como “mínima”, está maior ou igual a 90 mmHg. Esses valores devem ser verificados em pelo menos duas ocasiões diferentes: sem tomar o remédio para pressão alta (caso você tome) e em repouso.

A hipertensão deve ser levada a sério, pois aumenta o risco de doenças como: infarto, AVC (“derrame”), doenças cardíacas, entre outras. O risco de doenças cardíacas duplica para cada aumento de 20 mmHg na PA sistólica ou 10 mmHg na diastólica.

Medidas que auxiliam no controle

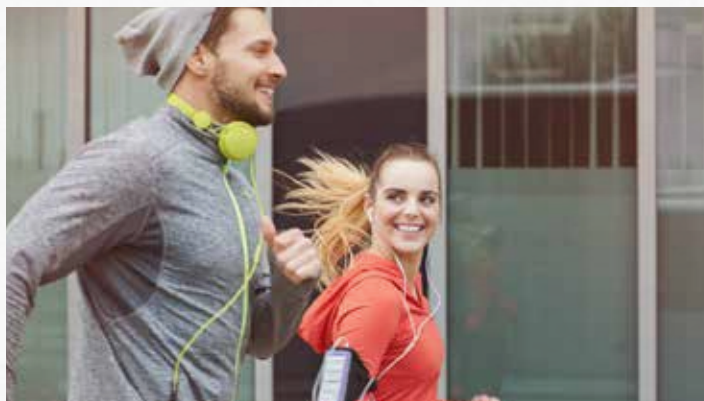
Além do tratamento com remédios, existem diversas medidas que auxiliam no controle da hipertensão, entre elas: parar de fumar, mudar hábitos alimentares, diminuir o consumo de bebidas alcoólicas e praticar regularmente exercícios físicos. É sobre esta última que vamos falar hoje.

O **comportamento sedentário** é o tempo que passamos em atividades de baixo gasto energético, como assistir TV, usar o computador, jogar videogame ou trabalhar sentado por longos períodos. A redução do tempo sedentário, mesmo que por curto período, diminui o risco de mortalidade.



Redução de até 50% do risco de morte

A prática regular de exercícios físicos diminui a chance de desenvolver hipertensão. Os hipertensos que seguem essa recomendação apresentam uma redução de 27 a 50% no risco de mortalidade. O treinamento aeróbio pode reduzir em até 12mmHg a pressão máxima e



6mmHg a mínima, enquanto o treinamento contrarresistência (musculação) até 5mmHg em ambas.

A redução da pressão arterial após uma sessão de exercícios físicos é conhecida como “hipotensão pós-exercício” e é caracterizada por apresentar valores inferiores de pressão arterial àqueles medidos antes do exercício.

O exercício físico causa redução na pressão arterial porque promove uma diminuição no débito cardíaco (volume de sangue bombeado pelo coração em 1 minuto), o que pode ser explicado pela diminuição na frequência cardíaca (número de batidas do coração), diminuição do tônus simpático (responsável pelas alterações no organismo em situações de estresse ou emergência, preparando-o para reações de luta e fuga) e aumento do tônus parassimpático (que faz o organismo retornar ao estado de calma em que se encontrava antes da situação estressante).

Qual a frequência de exercício indicada?

A ênfase deve ser dada aos exercícios aeróbios (caminhada, corrida, ciclismo e natação, por exemplo), entretanto, esses podem ser complementados com treinamento contrarresistência. A frequência mínima para o exercício aeróbio deve ser de **cinco vezes na semana**, preferencialmente todos os dias. Já para o exercício contrarresistência, entre dois a **três dias na semana**.



A intensidade deve ser levada em conta

A intensidade do exercício aeróbio deve ser moderada (aquela em que é possível conversar durante a execução). O tempo de treinamento diário deve variar entre 30 e 60 minutos de exercício aeróbio, podendo ser fracionado em várias sessões de, no mínimo, 10 minutos. A sessão de treinamento não deve ser realizada se a PA estiver acima de 160x105 mmHg.

Pequenas mudanças são um bom começo. Tente diminuir seu tempo sedentário e inserir aos poucos a prática de exercício físico em sua rotina até atingir as recomendações mínimas. Mudanças no estilo de vida associadas aos exercícios físicos podem ser usados como tratamento inicial para a hipertensão, assim como auxiliar na diminuição da dosagem dos medicamentos ou até mesmo na retirada de algum deles.

