

ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL



A hipertensão arterial sistêmica representa uma das maiores causas de morbidade cardiovascular no Brasil e os resultados de estatísticas recentes evidenciam que, dependendo da região do Brasil, de 22% a 44% da população urbana adulta são portadores dessa doença.

Vários estudos mostram que existem alguns fatores, considerados fatores de risco que, associados entre si e a outras condições, favorecem o aparecimento da hipertensão arterial, tais como idade, sexo, antecedentes familiares, raça, obesidade, estresse, vida sedentária, álcool, anticoncepcionais, alimentação rica em sódio e gorduras. O tratamento da hipertensão arterial é baseado em três recursos, os farmacológicos, os não-farmacológico, e adesão do paciente ao tratamento. Desta forma, modificações no estilo de vida, incluindo exercícios físicos, são recomendadas no tratamento da hipertensão arterial.

A Sociedade Brasileira de Cardiologia e os órgãos competentes internacionais recomendam que os indivíduos hipertensos iniciem programas de exercício físico regular, desde que submetidos à avaliação clínica prévia. Os exercícios devem ser de intensidade moderada, de três a cinco vezes por semana, em sessões de 30 a 60 minutos de duração, realizadas com frequência cardíaca entre 60% e 80% da frequência cardíaca máxima ou entre 50% e 70% do consumo máximo de oxigênio.

Os exercícios aeróbios (caminhada, corrida, bike...) são sabidamente benéficos ao hipertenso tendo uma influencia tão significativa como a de alguns medicamentos anti-hipertensivos. A adaptação da Frequência Cardíaca (F.C.) ao exercício aeróbico (bradicardia de repouso) é outro ponto significativo na melhora do quadro hipertensivo. Atualmente os exercícios de força (principalmente a musculação) tornaram-se mais um aliado no tratamento da HA, como complemento à atividade aeróbica. Tempos atrás essa indicação seria julgada de forma negativa, porém estudos recentes comprovam benefícios significativos para estes indivíduos. Apesar de serem observados picos pressóricos durante esse tipo de treinamento, após o exercício observa-se um quadro de hipotensão (baixa da PA) que em longo prazo provoca adaptações positivas.

O hipertenso sempre deve evitar a manobra de Valsalva (exalar forçadamente o ar contra os lábios fechados e nariz tapado), pois esta reação respiratória eleva os níveis pressóricos de forma desnecessária.

Assim, a atividade física bem orientada, dentro dos níveis de intensidade e volume recomendados, pode e deve ser indicada ao indivíduo hipertenso, agindo de forma imprescindível na melhora do quadro geral de sua saúde.

Educador Físico. Vinicius de Araujo Santos