

Caminhada reduz pressão arterial por até 24 horas

Educação Física

Enviado por:

Postado em:26/10/2009

Uma boa notícia para os 29 milhões de hipertensos no Brasil: a caminhada reduz a pressão arterial e essa queda se mantém nas 24 horas subsequentes. Saiba mais...

22/10/2009 Benefícios duradouros Uma boa notícia para os 29 milhões de hipertensos no Brasil. Pesquisa na Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP) da USP comprovou que a caminhada reduz a pressão arterial na primeira hora e essa queda se mantém nas 24 horas subsequentes. Segundo dados das Diretrizes Brasileiras de Hipertensão, da Sociedade Brasileira de Cardiologia, são 27 milhões de hipertensos com mais de 18 anos e 2 milhões de crianças e adolescentes que enfrentam o problema. Pressão sistólica e diastólica Após uma única sessão desse exercício aeróbico, na média, a pressão arterial sistólica (valor maior, quando o coração se contrai bombeando o sangue) caiu 14 milímetros de mercúrio (mm Hg) e a pressão arterial diastólica (valor inferior, quando o coração relaxa entre duas batidas cardíacas) caiu 4 milímetros, ou seja, de 13 por 9, por exemplo, passou para 11 por 8. Vinte e quatro horas depois essa pressão continuou reduzida em 3 milímetros na pressão sistólica e 2 milímetros na diastólica. Exercício aeróbico em pista A pesquisa teve início em fevereiro de 2007 e terminou em julho de 2009. Foi avaliada uma amostra da população cadastrada nos Núcleos da Saúde da Família de Ribeirão Preto, que estão na área do Centro de Saúde Escola da FMRP, com idade entre 60 e 75 anos. Inicialmente foram selecionados 10% dos idosos como amostragem representativa, cerca de 100, mas somente 23 incluídos na pesquisa. Os participantes realizaram uma sessão aguda de 40 minutos de caminhada, seguida de uma sessão de repouso também de 40 minutos. Os resultados apontaram que a redução é mais expressiva naqueles com pressão arterial elevada e menor naqueles com pressão arterial normal. O diferencial desse estudo, segundo Leandra, é o fato de ter sido analisado o impacto do exercício aeróbico em pista, na modalidade caminhada, enquanto até agora todos os trabalhos descritos na literatura terem sido realizados em esteira e bicicleta ergométrica. Dispensa dos medicamentos Ainda, segundo Leandra, o uso crônico do exercício pode levar à diminuição gradativa e até ao não uso de medicamentos para os hipertensos leves e, ainda, como método coadjuvante no tratamento com medicamentos nos casos mais graves. "Os efeitos desse estudo sobre a população geram um resultado imediato e positivo no paciente com pressão alta e promove uma enorme conscientização quanto aos benefícios do exercício naqueles que não apresentam níveis elevados de pressão. Com isto, o gasto financeiro com medicações tende a diminuir e a qualidade de vida melhorar." Para a orientadora da pesquisa, professora colaboradora da FMRP, Nereida Kilza da Costa Lima, é interessante essa comprovação, pois foi testado um tipo de exercício viável a qualquer pessoa, pois boa parte dos idosos brasileiros não tem acesso a academias de ginástica onde são comuns as esteiras e bicicletas ergométricas. Exercícios regulares Já para o presidente da Sociedade Brasileira de Hipertensão, professor Fernando Nobre, esse estudo comprova, mais uma vez, os benefícios do exercício físico nos pacientes com hipertensão arterial e como prevenção nos normotensos, aqueles com pressão arterial normal. "Nas diretrizes americanas para o tratamento da hipertensão arterial está estabelecido que atividades físicas por 30 minutos, pelo menos, de 3 a 5 vezes por semana podem reduzir a pressão arterial máxima de 4 a 9 mm Hg. Vejo nesse estudo uma grande contribuição para reafirmar a necessidade de práticas regulares e

apropriadas de atividades físicas, na população em geral e na de idosos em particular", afirma. Hipertensão entre idosos Segundo o médico e geriatra Eduardo Ferrioli, professor da FMRP, que participou do estudo, a pressão arterial é uma das doenças de maior prevalência entre os idosos, chegando a quase 50%. "Apesar de atualmente haver uma mudança da postura dessa população, resultante de campanhas de incentivo à prática de exercícios físicos e recomendações dos profissionais de saúde, essa pesquisa mostra que uma pessoa pode não depender só de medicamentos para combater a hipertensão, uma simples caminhada pode resolver o problema." Outro aspecto apontado pelo professor Ferrioli como importante é a certeza de que a mudança no estilo de vida pode ajudar no controle da hipertensão arterial, ou seja, uma postura mais positiva em relação à saúde só contribui para uma melhor qualidade de vida. Rosemeire Soares Talamone - Agência USP Publicado em: 22/10/2009 Fonte: Diário da Saúde