

Treino de força reduz pressão arterial em hipertensos

Educação Física

Enviado por:

Postado em:26/01/2012

Musculação apresenta efeito benéfico no controle da pressão arterial em hipertensos.

Por Júlio Bernardes - Agência USP de Notícias Portadores de hipertensão que realizaram treinamento de força (musculação) conseguiram reduzir a pressão arterial a níveis semelhantes aos obtidos por meio de medicamentos, revela pesquisa com a participação da Escola de Artes, Ciências e Humanidades (EACH) da USP. O estudo comprova que o treino de força é seguro para os hipertensos, desde que com acompanhamento médico e de profissionais de atividade física. O trabalho também mostrou que a redução da pressão permanece por até quatro semanas após a interrupção do treinamento. A pesquisa com hipertensos faz parte da pesquisa de Doutorado em Biofísica de Newton Rocha Moraes, realizado na Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), orientada pelo professor Ronaldo Carvalho e co-orientada por Reury Bacurau, professor do curso de Ciências da Atividade Física da EACH. "Na literatura científica há vários estudos que mostram o efeito positivo do exercício aeróbio, como corridas e natação, no controle da pressão", diz Bacurau, "mas o benefício da musculação era pouco conhecido". Participaram do estudo 15 homens com hipertensão moderada, que utilizavam medicação, com média de idade em torno de 46 anos. Durante seis semanas antes do início do treinamento, com supervisão médica, os medicamentos foram gradativamente retirados. "Os pacientes eram examinados periodicamente e não tinham nenhuma outra doença crônica, como diabetes", aponta o professor da EACH. Os exercícios foram realizados durante 12 semanas, trabalhando sete grupos musculares (abdômen, pernas, parte interna e externa das coxas, ombros, bíceps e tríceps) três vezes por semana, em dias não consecutivos. "Apesar do treino ser o mesmo que é voltado para iniciantes, os participantes realizavam musculação convencional, ou seja, três séries em cada aparelho com carga moderada, e não em circuito, mudando de aparelho a cada série, com carga baixa", ressalta Bacurau. Com o treinamento, a média de pressão dos pacientes, que era de 153 milímetros (sistólica, associada ao bombeamento de sangue pelo coração) e 96 milímetros (diastólica), caiu para 137 milímetros (sistólica) e 84 milímetros (diastólica). "A redução está no mesmo patamar que é obtido com a medicação", destaca o professor. Redução De acordo com Bacurau, esperava-se uma redução média da pressão em torno de 5 milímetros, o que já seria considerado um resultado satisfatório. "No entanto, esse índice foi de aproximadamente 13 milímetros, o que comprova o efeito positivo do treinamento de força", observa. Depois do final do período de treino, os pacientes foram acompanhados durante quatro semanas. "Verificou-se que eles mantinham o mesmo efeito de queda da pressão registrado durante o tempo de realização dos exercícios", afirma o professor da EACH. "Este resultado é importante, porque serve como estímulo ao hipertenso a continuar com a musculação, ajustando o treinamento às suas necessidades de vida". A pesquisa também mostrou que os participantes tiveram aumento da força física e da flexibilidade. "Há uma tendência de que a pressão aumente conforme a idade, numa fase em que as pessoas tem mais dificuldade para se movimentar e menos força para executar até tarefas simples", afirma Bacurau. "Antes se acreditava que a musculação poderia ser perigosa para os hipertensos pelo risco de problemas cardíacos, mas hoje as pesquisas mostram seu potencial na redução de problemas cardiovasculares". O professor recomenda que as pessoas interessadas em fazer treinamento de força procurem orientação de

médicos e profissionais de atividade física. “O ideal é fazer mais de um tipo de exercício, realizando também atividades aeróbias, que já tem efeito comprovado no controle da pressão arterial, além de outros benefícios”, conclui. Imagem: Wikimedia Commons Esta notícia foi acessada em 26/01/2012 no sítio Agência USP de Notícias. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.