

HIPERTENSÃO: EXERCÍCIOS AERÓBICOS INFLUENCIAM NA DIMINUIÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL ELEVADA.

Henryson Rocha da Luz¹
Alzira Izabel da Rosa
Camila Kirch

Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul

Este estudo tem como objetivo identificar o efeito hipotensivo alcançado na esteira ergométrica por hipertensos durante suas atividades através de uma análise bibliográfica descritiva. A hipertensão é conhecida como “assassina silenciosa”. Quando não detectada e tratada, a hipertensão pode: levar a insuficiência cardíaca devido ao aumento do coração; produzir a formação de aneurismas cerebrais podendo causar um AVC; estreitamento dos vasos sanguíneos dos rins acarretando á insuficiência renal e enrijecimento das artérias. Pressão arterial é determinada por débito cardíaco e resistência periférica total (RPT), portanto, pode ser elevada ou como resultado de débito cardíaco elevado RPT elevada, ou ambos. Tipos de HA: Acelerada ou maligna, sendo assim caracterizada por grave elevação da pressão arterial, tem geralmente a pressão diastólica acima dos níveis de 130mmhg. “Ela esta associada a lesões vasculares, deteriorização rápida de órgãos alvos, hemorragias retinianas, exsudatos e papiledema, insuficiência cardíaca e renal na maioria dos pacientes.” (PORTO 1998 p.524). Hipertensão arterial resistente deu-se na década de 70, pois não havia naquela época para controle da pressão, medicamentos antihipertensivos, pois não se conseguia manter alguns pacientes com níveis pressóicos abaixo de 160/100 mmhg”. Causas: obesidade, elevada ingestão de sal, alcoolismo, sedentarismo, baixa ingestão de potássio. Combater a hipertensão é prevenir o aumento da pressão pela redução dos fatores de risco em toda a população e nos grupos com maior risco de desenvolver a doença, como o limítrofe (130-39/85-89 mmhg) e aqueles com historia familiar de doença hipertensiva. O excesso de peso aumenta de duas a seis vezes o risco de hipertensão. Conforme Araújo (2000

p. 183) o tratamento da HÁ: perda de peso, baixa ingestão de álcool, baixa ingestão de sódio, ingestão adequada de potássio, parar de fumar e reduzir gordura, manter atividade física diária. De acordo com Nieman 1999, p. 197, “o exercício aeróbio regular demonstrou ser uma ferramenta poderosa tanto na prevenção quanto no tratamento da hipertensão arterial”. Em concordância com o mesmo autor, a prática de exercícios aeróbicos regulares podem prevenir ou até curar a hipertensão em caso de hipertensão leve. No caso de hipertensão maligna pode ser tratada mais efetivamente com uma combinação da terapia medicamentosa junto com o exercício aeróbio regular e de baixa intensidade (leve). Neste último caso o portador da hipertensão arterial maligna, ou seja, severa, pode reduzir em até 71% de sua medicação, no entanto, a atividade física regular previne ou retarda o desenvolvimento da hipertensão arterial reduzindo de 10/3-4mmhg.

Palavras-chaves: hipotensão, exercício aeróbio, atividade física.

¹ Rua das Acerolas 190 – Bairro Madri – CEP: 88136-302 – Palhoça / Santa Catarina
henrytkd@hotmail.com