

Resenha do Artigo: **Exercício físico e o controle da pressão arterial**

Na apresentação do relevante artigo, os autores analisam, através de uma revisão de literatura, os possíveis efeitos na pressão arterial sistêmica diante do treinamento físico aeróbico e atividades físicas ocupacional e recreativas.

Estudos sugerem mudanças na abordagem de tratamentos farmacológicos para pacientes com hipertensão arterial elevada. O efeito do exercício físico de intensidade leve a moderada parece ser um aliado importante para indivíduos portadores de hipertensão arterial. O exercício, quando bem prescrito e sistematizado, pode ajudar a diminuir a dosagem de medicamentos anti-hipertensivos e, até mesmo, controlar a hipertensão sem o uso de medicação.

Pesquisas demonstraram que pessoas que praticam exercício físico de forma regular tem 35% menor chances de desenvolver hipertensão arterial do que indivíduos sedentários. Além disso, constataram que, indivíduos que participaram de atividades moderadamente rigorosas comparado aos que não participaram, reduziram em 23% a chance em todas as causas de morte. A hipertensão arterial sistêmica é uma das maiores causas de morte no Brasil, juntamente com o sedentarismo que aumenta as chances de problemas pressóricos pois, a doença acomete 15 a 20% da população adulta, além de crianças e adolescentes.

Do mesmo modo, estudos apontam um fator interessante em relação ao exercício físico praticado até mesmo por jovens normotensos que, além de apresentarem uma diminuição da pressão arterial diastólica e sistólica, apresentaram uma redução de 36% na atividade simpática, comparado ao grupo que não realizou exercício físico.

Em resumo, as análises do artigo evidenciam o efeito benéfico do exercício físico sobre a pressão arterial, além de demonstrar que o volume de exercício planejado pode ser pequeno e, ainda assim, reduzir os níveis pressóricos, o que pode ser alcançado também por pessoas sedentárias. Por certo, a mudança no estilo de vida de indivíduos sedentários é um fator determinante para melhorar sua saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIA

MONTEIRO, M.F; FILHO, D.C. Exercício físico e o controle da pressão arterial*. Rev Bras Med Esporte_ Vol. 10, No 6 –Nov/Dez, 2004.