

# **EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NO COMPORTAMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL EM HIPERTENSOS CONTROLADOS**

***Kledston Leandro Pereira Moura***

*Licenciado em Educação Física pela UNB, e Pós Graduando em Nutrição Esportiva, Pós Graduando em Docência na Educação Profissional e Tecnológica.*

## **RESUMO**

Já é bastante comprovado que a atividade física em geral é benéfica no controle de algumas doenças crônicas como é o caso da hipertensão arterial, o que se sabe também, de acordo com alguns estudos, é que os exercícios resistidos trazem esses mesmos benefícios.

Foram utilizados dois aparelhos de musculação, o SUPINO RETO e o PUXADOR HORIZONTAL, a aferição da pressão arterial foi acompanhada com o uso de um ESFIGMOMANÔMETRO e um ESTETOSCÓPIO, de forma que foram feitas um total de 8 aferições, sendo uma no pré-treino, outra imediatamente após os exercícios, e as demais de 10 em 10 minutos por um período de 60 minutos.

Nota-se, que a pressão arterial de todos os voluntários no período pós treino, ou seja, imediatamente após os exercícios, sofreram uma elevação considerável, se comparada a pressão arterial aferida pré-treino, mas no decorrer de uma hora após os exercícios, verifica-se que a os níveis pressóricos tendem a cair bastante, chegando a valores inferiores à pressão arterial pré-treino, e em alguns casos, chegando até mesmo a normalizar. Portanto, chegando a conclusão de que o treinamento de força pode reduzir os níveis de pressão arterial sistólica sendo mais uma forma de controle, aliados aos meio medicamentosos.

**Palavras-chave: Pressão Arterial; Hipertensão Arterial, Hipotensão, Treinamento Resistido.**

## **INTRODUÇÃO**

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2010), a hipertensão arterial é responsável por 35% de todos os grandes eventos cardiovasculares, sendo fundamental uma abordagem diagnóstica e terapêutica adequada visando diminuir tal fator de risco.

De acordo com Gaziano e colaboradores (2009), o controle completo da hipertensão ao longo de um período de 10 anos poderia economizar cerca de \$1 trilhão de dólares no mundo inteiro.

Um problema bastante comum nos dias atuais, à hipertensão arterial vem despertando preocupação por parte de vários estudiosos, como por exemplo CARDOSO (2008); PINHO (2010); FORJAZ (2003), que fortalecem seus estudos com relação aos problemas cardiovasculares, aprofundando sua pesquisa na hipertensão arterial que é um dos principais fatores de riscos para tal doença. E o que mais assusta, é o fato de ser uma doença silenciosa, ou seja, em diversos casos o indivíduo só descobre tal enfermidade, quando vai fazer uma consulta médica para outros problemas, portanto, comprova-se a necessidade de uma verificação constante da Hipertensão Arterial, para que possa se fazer um acompanhamento específico, seja ele farmacológico ou não.

Os exercícios resistidos tem sido uma nova alternativa para o controle de tal enfermidade, MAURO (2005) faz uma análise do comportamento subcutâneo da pressão arterial de hipertensos controlados após exercícios de força, e busca enfatizar a importância de uma nova alternativa para o controle dessa doença.

O treinamento resistido pode ser prescrito para hipertensos controlados, desde que respeite o limite e as variáveis de cada indivíduo, como carga utilizada, intervalo em cada série, bem como a amplitude dos exercícios. (LOPES, 2012).

Em estudo já realizado por MEDIANO (2005), a hipertensão arterial após os exercícios de força declina de forma rápida, e podendo ter uma queda mais significativa no decorrer de uma prática constante desta atividade.

Assim, devido à necessidade já constatada de meios e métodos que controlem, e que levem à prevenção da hipertensão arterial, doença esta que já atinge boa parte da população mundial, só no Brasil segundo o Ministério da Saúde, a hipertensão arterial já atinge 22,7% da população adulta, embora a atividade física também seja indicada aos não controlados, que se encontram nesta situação por indisciplina clínica, ou por tratamentos ineficientes. Os exercícios físicos podem ser uma nova alternativa para essa demanda de hipertensos, havendo assim a necessidade de estudos sobre os efeitos desta nova opção não medicamentosa, no controle e na prevenção da hipertensão arterial.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

Foi aferida a pressão arterial de todos os voluntários através de um ESFIGMOMANOMETRO Aneróide e um ESTETOSCÓPIO com tubo em "Y" , PREMIUM e logo após, dando início as atividades, onde cada voluntario fez uma sequencia de 3 vezes de 10 repetições, tanto no SUPINO RETO VITALLY®, quanto no PUXADOR HORIZONTAL VITALLY®, sendo verificada sua pressão arterial no momento do termino dos exercícios e logo após a cada 10 minutos por um período de 60 minutos.

Foi aplicada a estatística descritiva, de forma a resumir e descrever os dados de forma precisa, sendo calculado a MÉDIA, em todos os dados coletados bem como seu devido DESVIO PADRÃO, para se verificar suas devidas variações tanto nos níveis pressóricos sistólico quanto diastólico.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nas (TABELA 1) , estão os dados coletados durante a pesquisa, verificando o comportamento da Pressão Arterial Sistólica.

TABELA 01 (Pressão Arterial Sistólica)

SEXO	IDADE	P.A. PRÉ mmHg	P.A. PÓS mmHg	P.A. 10MIN mmHg	P.A. 20MIN mmHg	P.A. 30MIN mmHg	P.A. 40MIN mmHg	P.A. 50MIN mmHg	P.A. 60MIN mmHg
HOMENS	49,4(+4,1)	140 (-6,6)	160 (+7,9)	150 (+4,3)	135 (+4,5)	140 (+3,5)	130 (+7,9)	130 (+4,3)	130 (+3,5)
MULHERES	52,4(+2,9)	140 (-2,5)	170 (+5)	150 (+7,07)	150 (+8,29)	140 (+7,90)	130 (+6,60)	130 (+6,10)	120 (+4,33)

Logo após a pratica dos exercícios, a Pressão Arterial Sistólica, foi elevada de forma considerável, confirmando os estudos feito por MEDIANO (2005) que afirma a elevação da pressão arterial sistólica no período pós-treino, chegando a normalizar dos minutos subsequentes quando em descanso. Verificando-se ainda na uma baixa 10 minutos após o termino dos exercícios, se instabilizando por alguns minutos, e no descanso, até uma hora após a pratica dos exercícios, foi verificado que a pressão dos voluntários, tanto masculino quanto feminino, sofreu uma significativa queda, se comparada a pressão arterial sistólica pré exercício.

Portanto, o que se nota é que houve sim uma normalização considerável no que diz respeito ao controle da pressão arterial sistólica, e no que se refere a pressão arterial diastólica, se manteve com valores normais, durante todo o período de testes. Massificando a importância dos exercícios resistidos, no controle da pressão arterial BIFANO (2008).

## REFERÊNCIAS

LOPES, Rafael Rodrigues. **A importância da musculação no controle da pressão arterial: uma revisão de literatura**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 17, nº 167, 2012.

MEDIANO, Mauro Felipe Felix. **Comportamento subagudo da pressão arterial após o treinamento de força em hipertensos controlados**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. vol.11, nº 06, 2005.

PEDROSO, Milena de Azambuja. **Efeitos do Treinamento de Força em Mulheres com Hipertensão Arterial**. Saúde em Revista. vol. 9, n. 21, pp. 27-32, 2007.

PINHO, Sílvia Teixeira de. **Os benefícios do exercício físico no controle da pressão arterial de hipertensos**. Anais da semana Educa. vol. 01, nº 01, 2010.

NETO, Caetano Baptista. **Pressão Arterial: Conceito & Técnica**. Revista da APCD de São Caetano do Sul - Espelho Clínico, Ano VIII, n. 45, pp.10-11, 2004.

BIFANO, Reinaldo Brandi Abreu. **Efetividade do exercício físico no controle da pressão arterial**. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - nº 123, Agost,2008.

SANDOVAL, Armando Enrique Pancorbo. **Medicina do Esporte: princípios e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2005.