

Mais exercícios, menos remédios

Estudo apresentado na Unifesp revela que, em muitos casos, atividades de força, como a musculação, trazem resultados tão bons no controle da pressão arterial quanto medicação de uso contínuo

» REBECA RAMOS

Pesquisadores da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) constataram que exercícios de força — essencialmente, musculação — realizados por portadores de problemas moderados de pressão arterial obtêm resultados benéficos semelhantes aos registrados pela medicação contínua. A descoberta derruba o mito de que apenas as atividades aeróbicas (como natação e caminhada) surtiem efeitos positivos para o controle do mal. Outro benefício constatado é que, mesmo quatro semanas após a suspensão do exercício, a redução da pressão se manteve estável.

O coordenador do estudo, o biólogo molecular Ronaldo Araújo, explica que na literatura médica já tinham sido comprovados os benefícios dos exercícios aeróbicos no controle da hipertensão, embora não houvesse uma justificativa plausível para a não indicação da musculação para esses pacientes. “Essa parte era muito confusa. Apenas dois estudos pesquisaram os efeitos da musculação nesses pacientes e, mesmo assim, nada foi comprovado”, recorda. Foi isso que levou o biólogo molecular Milton Rocha de Moraes a escolher o tema para a sua tese de doutorado em fisiologia do exercício.

Moraes conta que reuniu 15 homens hipertensos com idade média de 46 anos e os acompanhou por seis semanas antes de iniciar o treino. Esses indivíduos tiveram os medicamentos para controle da pressão retirados gradativamente com acompanhamento de cardiologistas. Durante 12 semanas depois do período de preparação, esses pacientes treinaram musculação convencional — ou seja, cada exercício repetido três vezes, com carga moderada — e trabalharam sete grupos musculares: abdômen, pernas, parte interna e externa das coxas, ombros, bíceps e tríceps. “O treino foi realizado três vezes por semana em dias alternados, para que os músculos pudessem descansar”, atenta.

Os resultados foram animadores. A média anterior da pressão era de 153 milímetros sistólica e 96 milímetros diastólica. Com o treino, essa taxa caiu para 137/84, e os pacientes obtiveram também aumento da força física e da flexibilidade. Moraes acredita que vários mecanismos podem ter influenciado no resultado final, entre os quais a vasodilatação ou o aumento de força. “Um outro estudo, que acompanhou hipertensos por 27 anos, comprovou que quanto mais massa muscular o hipertenso tem, mais tempo ele vive”, ressalta. Moraes explica que o aumento de músculo permite que o paciente execute as tarefas diárias sem precisar fazer muito esforço.

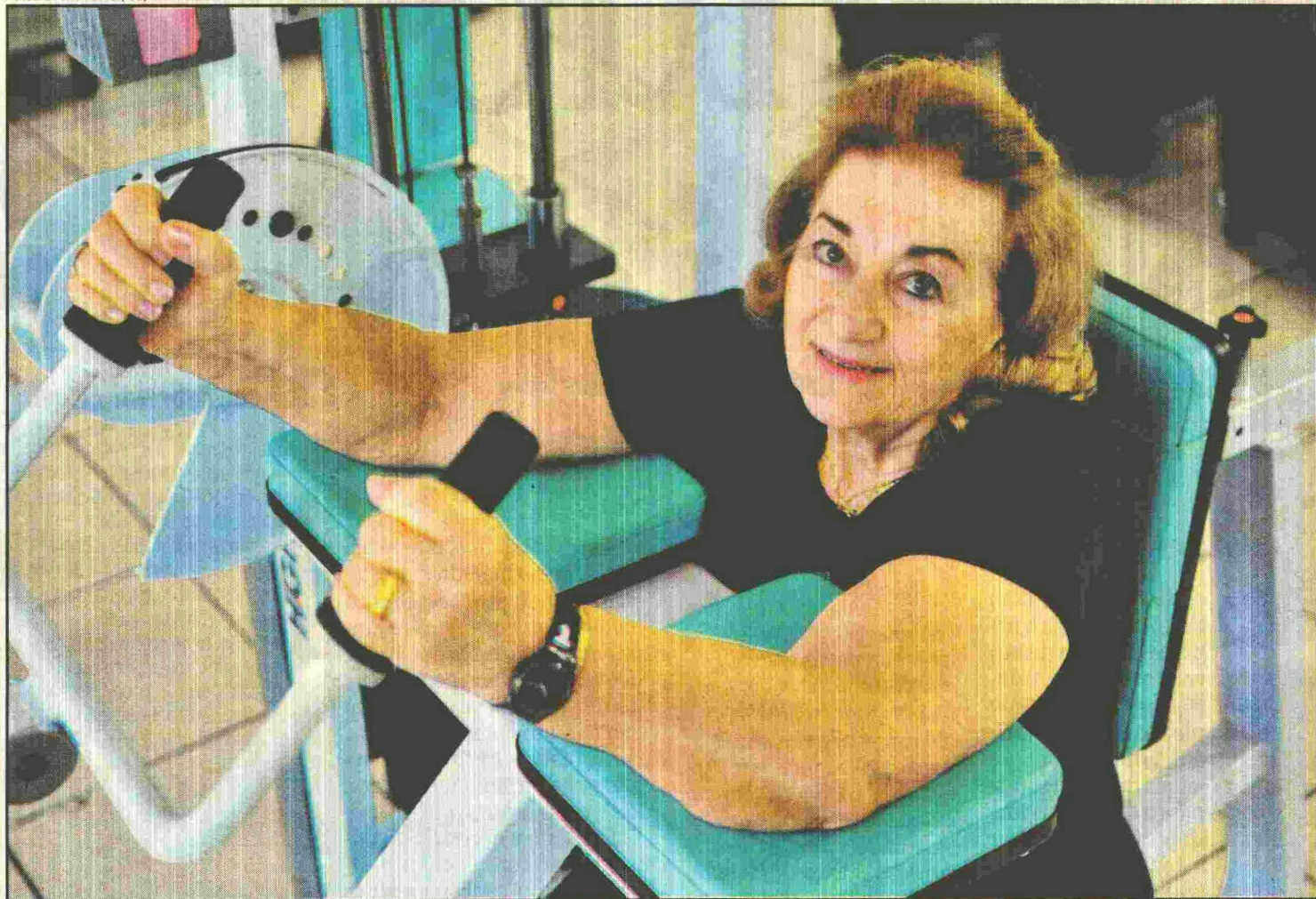
Embora o estudo não tenha avaliado o benefício da prática em idosos, Moraes acredita que os resultados podem não ser tão satisfatórios, pois as artérias já teriam sofrido tempo demais com o mal. “Mas isso não quer dizer que a musculação não tenha efeito positivo nesses pacientes. Acredito que o resultado varia de acordo com o método aplicado nessas pessoas”, especula.

Depois de se divorciar, a artista plástica Aparecida Abdalla, 75 anos, deu sinais de hipertensão. Ela conta que passou um período de tanto nervosismo que a pressão subiu, fazendo com que ela buscasse ajuda. O

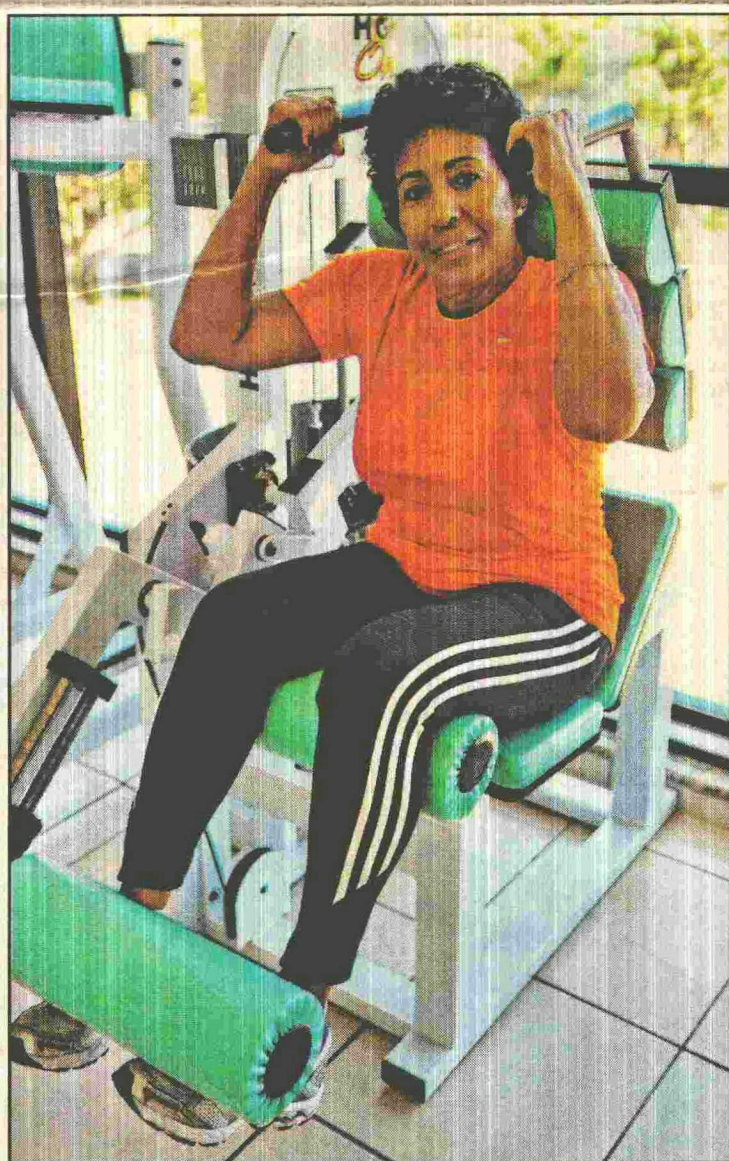
Bombeamento sanguíneo

A pressão arterial é a definição para a força que o coração exerce para bombear o sangue contra as artérias. Ela é determinada pelo volume de sangue que sai do coração e a resistência que ele encontra para circular no corpo. A pressão sistólica refere-se ao exercício de bombeamento do sangue; a diastólica, ao repouso do órgão entre os batimentos.

Fotos: Breno Fortes/CB/D.A. Press

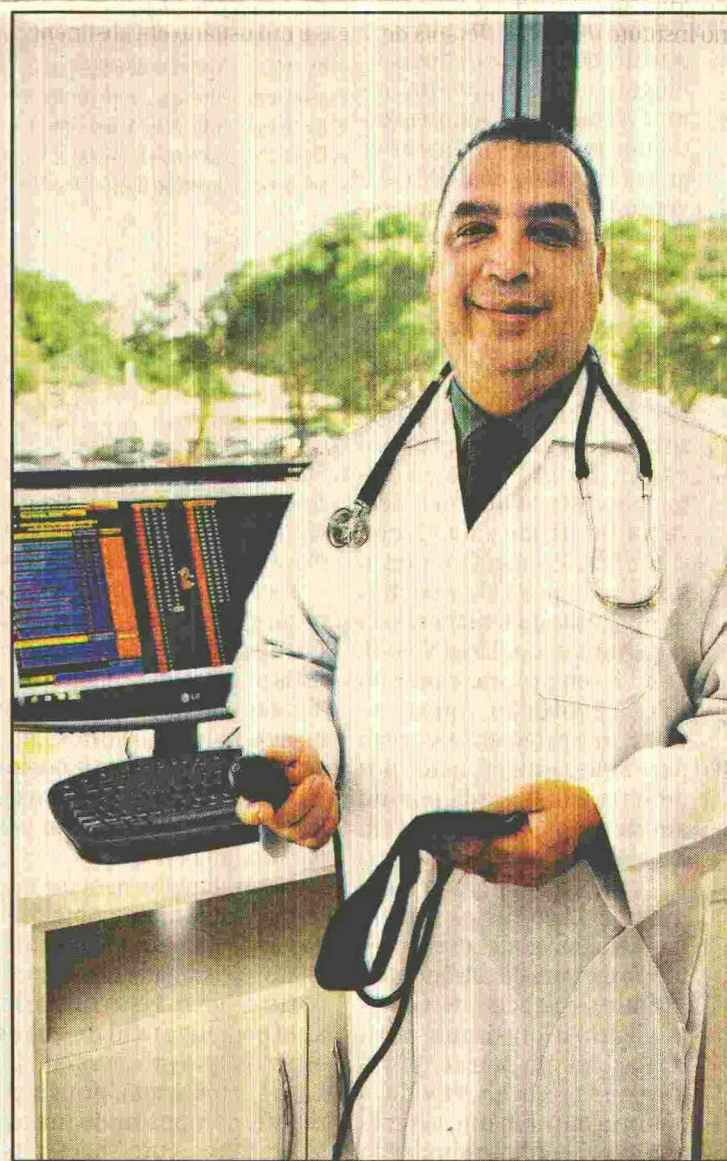


Aos 75 anos, Aparecida deixou completamente de lado, com o auxílio da musculação, os medicamentos inicialmente indicados para a hipertensão



A professora Niedja, 62 anos, controlou a pressão e combateu uma trombose com a rotina de exercícios: “Não largo nunca mais”

Fisiologista do exercício, Ronaldo Castrioto assegura que a prática de atividades físicas reduz sensivelmente a ida aos hospitais e o gasto com remédios



cardiologista dela foi enfático, prescrevendo medicação concomitante à atividade física. “Já se passaram seis anos. Os resultados foram ótimos, tanto que hoje não tomo mais remédio”, comemora. As vantagens das atividades foram tantas que, atualmente, Aparecida pratica os exercícios como tratamento para artrose no joelho. “Fui indicada para cirurgia, mas sei que esse procedimento não é garantia de sucesso. Estou reforçando os meus ligamentos e já percebo os benefícios”, diz.

Comprovação

O fisiologista clínico do exercício e do esporte e especialista em saúde e envelhecimento Ronaldo Castrioto explica que diversos estudos têm demonstrado a melhora significativa do exercício de força sobre a redução dos níveis da pressão

arterial (PA) pós-exercício (o chamado efeito tardio pós-carga). Segundo ele, resultados entre homens e mulheres, levando em conta os critérios de coletas de dados e avaliação, descrevem que a musculação tende a reduzir a pressão arterial sistólica pós-esforço ou tardia, tanto em mulheres com a pressão normal quanto nas hipertensas, quando comparadas aos homens de meia-idade pesquisados sob a mesma hipótese estatística.

Ele conta que a pressão arterial média tende a aumentar durante a atividade e imediatamente após o exercício. Isso ocorre devido à ativação de quimiorreceptores decorrentes da fadiga pela repetição dos exercícios de força, mas, quando comparados tardiamente, a pressão arterial se estabiliza e o resultado pós-carga mostra que a pressão volta

aos valores iniciais ou pode ficar levemente mais baixa. Com o passar do tempo, é esperado que a pressão baixe gradativamente. “Ela só ocorre, contudo, em casos de hipertensão leve ou moderada e sob rigoroso controle”, afirma.

Quando o trabalho é coadjuvante do tratamento medicamentoso, a pressão arterial, ao fim do exercício, tende a diminuir ainda mais. “Ou seja, o trabalho em conjunto pode, no futuro, diminuir ou até suprimir a medicação, utilizando-se o exercício físico como forma terapêutica não medicamentosa”, explica. Nos casos de hipertensão moderada para acentuada e de acentuada para grave, o medicamento aliado a exercícios de reabilitação física também pode controlar a pressão, mas com resultados mais tardios. “Por isso é tão importante praticar exercício físico, pois

ele reduz sensivelmente a ida aos hospitais e os gastos com medicamentos”, considera.

A professora Niedja Carvalho, 62 anos, viu os níveis de colesterol e glicose se descontrolarem após ser hospitalizada por uma lesão na coluna. Com isso, a pressão arterial também subiu. Como se não bastasse, ela ainda teve uma trombose. Determinada, Niedja procurou ajuda especializada e resolveu fazer exercícios assistidos foram evidentes. Ela não toma mais medicamentos para os problemas de saúde, tem a pressão controlada, a trombose sumiu — como benefício adicional, está com tudo em cima. A dedicação é tanta que Niedja diz se sentir mal quando não frequenta a academia. “Não largo nunca mais. É a melhor coisa para a saúde e para a autoestima”, diz. Para Milton Moraes, é de ex-

trema importância que os hipertensos procurem opinião especializada e passem a fazer exercícios, tanto de força quanto aeróbicos. Para ele, a comprovação do estudo é uma esperança a mais para a qualidade de vida desses pacientes. “O maior motivo para que as pessoas abandonem a academia é por terem que ir todos os dias. Nesse caso, esses pacientes podem trabalhar os grupos musculares em três dias e, nos outros, realizar atividades de que gostam mais, como a caminhada”, aconselha. Vale lembrar, ressalta, que todos os exercícios devem ser realizados com a supervisão de profissionais especializados.

www.correiobraziliense.com.br

Leia a íntegra do estudo (em inglês).