

A Resposta da Pressão Arterial ao Exercício

Corrêa, M.G.B.M; Neto, J.O.R.

Centro Universitário de Volta Redonda, UniFOA, Volta Redonda, RJ.

O termo pressão arterial se refere à pressão exercida pelo sangue na parede interna das artérias e é uma variável cuja quantificação em sessões de treinamento é desejável, já que tem relação com as demandas cardiovasculares no esforço. O exercício físico aeróbio, realizado regularmente, provoca importantes adaptações autonômicas e hemodinâmicas que vão influenciar o sistema cardiovascular. Entre essas adaptações, a redução nos níveis de repouso da pressão arterial é especialmente importante. De fato, meta-análises recentes têm demonstrado que, em geral, o treinamento físico provoca uma redução que varia de 3,8 a 11 mmHg na pressão arterial sistólica e de 2,6 a 8 mmHg na pressão arterial diastólica. Estudos realizados nas últimas décadas mostram que existem poucas dúvidas quanto ao efeito benéfico do exercício físico crônico na hipertensão arterial. Após algumas semanas de exercícios físicos regulares, o hipertenso se beneficia dos efeitos agudo tardio e efeito crônico sobre a pressão arterial. O exercício físico também é capaz de promover a angiogênese, aumentando o fluxo sanguíneo para os músculos esqueléticos e para o músculo cardíaco. A busca por explicações para o efeito redutivo do exercício sobre a pressão em indivíduos normotensos e principalmente em hipertensos tem sido motivos para diversos estudos e pesquisas. O presente trabalho está sendo realizado em forma de revisão bibliográfica e tem como objetivo discutir e relatar efeitos do exercício físico na pressão arterial a curto, médio e longo prazo, mostrando seus benefícios e possíveis malefícios ao sistema cardiovascular.

Palavras Chaves: Pressão Arterial; Exercício Físico; Hipertensão Arterial.

marleanymohallem@hotmail.com