

## **Influência do exercício leve na pressão arterial de idosos**

*Leite EA<sup>1</sup>; Lasnar HW<sup>1</sup>; Soares MC<sup>1</sup>; Fonseca MMA<sup>1</sup>; Fonseca WLMS<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> *UniFoa – Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, Rio de Janeiro*

Foi realizado um estudo epidemiológico em amostra da população de Resende, que compareceu voluntariamente após a divulgação de que médicos e estudantes do UniFOA estariam realizando mensurações da pressão arterial e da glicemia antes e após um exercício físico moderado (caminhada). Todos os indivíduos foram identificados, e dos 48 que participaram, 21 aceitaram conscientemente em participar do estudo e foram questionados para fatores de risco, familiares e ambientais para hipertensão arterial e diabetes melito. Para a medida da pressão arterial foram utilizados aparelhos anaeróides, calibrados nos laboratórios do UniFOA, sendo a técnica a recomendada pela Sociedade Brasileira de Hipertensão Arterial. Inicialmente foram realizadas duas medidas da PA: na inscrição e após o repouso. Após o exercício considerado moderado – caminhada por 30 minutos em via pública sem grandes inclinações, com acompanhamento médico e de uma ambulância, assim como viatura da polícia que garantia o trânsito sem problemas – foi realizada nova aferição, com os mesmos aparelhos e técnica. Apenas um paciente apresentou desconforto inespecífico durante a caminhada, sem necessidade de cuidados especiais. Para análise dos resultados, utilizou-se a pressão arterial média (PAM), calculada segundo a fórmula  $PAM = (PAS + 2PAD)/3$ , onde PAS é a pressão sistólica e PAD a diastólica. A glicemia foi realizada com aparelho Advantage, não se identificando nenhum diabético. Os resultados da aferição da PAM permitiram classificar os idosos em dois grupos: grupo A com oito normotensos e grupo B com 13 hipertensos. No grupo A, a média da PAM não variou com o exercício: 98,3 e 98,3 antes e após o exercício, enquanto que no grupo B houve nítida redução da PAM com o exercício: inicialmente a PAM era de 128,3, diminuindo para 116 após a atividade. Isoladamente, nenhum paciente apresentou elevação da PAM. A conclusão é que o exercício moderado, sem stress é um importante fator para o controle da pressão arterial.

*Palavras-chave: hipertensão arterial, exercício físico, atividade física*

*E-mail de contato: walter.fonseca@foa.org.br*