

O EFEITO DO EXERCÍCIO AERÓBICO E RESISTIDO NO CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL SISTÓLICA E DIASTÓLICA: RELATO DE CASO

CHRISLLEY SALES BARBOSA¹;
RAISSA STEFANNI SILVA SANTOS¹;
GRAZIELLE CRUZ GARCIA¹;
DANIELA TELES DE OLIVEIRA² 83596
Universidade Tiradentes - UNIT, Aracaju – SE, Brasil
chrislley_sb@hotmail.com

Palavras-chave: Reabilitação. Exercícios. Cardiologia.

INTRODUÇÃO: De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a reabilitação cardiovascular é: “o conjunto de atividades necessárias para assegurar às pessoas com doenças cardiovasculares condição física, mental e social ótima, que lhes permita ocupar pelos seus próprios meios um lugar tão normal quanto seja possível na sociedade” (BROWN, 1964). Estudos têm descrito que tanto o exercício aeróbio quanto o treinamento resistido, quando realizados isoladamente, promovem benefícios imediatos e em longo prazo, como redução da pressão arterial em repouso, melhora da capacidade cardiorrespiratória e atenuação das respostas cardiovasculares ao esforço. (LOCKS, 2012) A melhora da circulação sistêmica ocorre, entre outras razões, pelo fato de o exercício contribuir para a redução do hematócrito (ao aumentar a volemia) e ocasionar elevação da plasticidade do eritrócito, promovendo acréscimo do fluxo sanguíneo e melhor distribuição do oxigênio na interface célula-capilar (FOSS, 2000). Podem, ainda, ocorrer modificações significativas tanto anatômicas como fisiológicas do sistema cardiovascular, com aprimoramento do sistema de transporte, extração e utilização do oxigênio (FROELICHER, 1999). Estudos demonstram que os exercícios de resistência muscular localizada podem contribuir para o aumento da circulação sanguínea colateral (BOSCO, 2004). **OBJETIVO:** Avaliar o efeito do exercício resistido e aeróbio sobre a pressão arterial de pacientes hipertensos. **METODOLOGIA:** O estudo foi composto por uma paciente do sexo feminino, 62 anos, com diagnóstico de hipertensão arterial. O programa de exercício foi dividido em 3 fases, duas com 8 sessões e uma com 7 sessões, onde intercalava ao longo das sessões entre bicicleta ergométrica, caminhada (em quadra poliesportiva de 27 metros) e elíptico durante 20 minutos seguido por exercícios resistidos com duração de 20 minutos com peso máximo de 1kg e 3 sessões de 10 repetições, sendo que foi utilizado o teste de esforço máximo para escolher os pesos utilizados. Foi realizado exercícios para os músculos gastrocnêmio, tibial anterior, isquiostibiais, adutores e abdutores dos membros inferiores fazendo uso de caneleira, e bíceps, deltoide, tríceps, romboides com uso de halteres de 0,5kg. Além de fortalecimento de quadríceps e glúteos com o próprio peso através de agachamento e músculos abdominais em bola suíça. A primeira fase foi constituída por exercícios aeróbicos durante 15 min, e resistidos com peso máximo de 1kg e 10 rep. Segunda fase por exercícios aeróbicos por 20 min e resistidos com peso máximo de 2kg e 15 rep. A terceira fase por resistidos combinado MMSS com MMII e aeróbicos de forma intercalada com velocidade máxima da paciente nos aeróbicos e peso máximo de 10kg com 20 rep nos exercícios resistidos. **RESULTADOS:** 1. Diminuição da pressão arterial sistólica e diastólica ao decorrer das sessões, apresentando PA de 180/90mmHg na primeira avaliação e 120/80mmHg ao final das 23 sessões (valores verificados em repouso). 2. Melhor tolerância ao exercício aeróbio. 3. Aumento da resistência muscular na realização de exercícios com carga. **CONCLUSÃO:** Os resultados obtidos demonstraram que a terapêutica adotada foi eficaz no tratamento da hipertensão arterial.

REFERÊNCIAS

- Brown, RA. Rehabilitation of patients with cardiovascular diseases. Report of a WHO expert committee. World Health Organ Tech Rep Ser. 1964;270:3-46
- BOSCO, Ricardo; DEMARCHI, Amanda; PEREIRA, Fabiana Vecchio Rebelo; CARVALHO, Teles de. O efeito de um programa de exercício físico aeróbio combinado com exercícios de resistência muscular localizada na melhora da circulação sistêmica e local: um estudo de caso. Rev Bras Med Esporte, Vol. 10, Nº 1 – Jan/Fev, 2004.
- LOCKS, Rafaela Ribas; RIBAS, Danieli Isabel Romanovitch; WACHHOLZ, Patrick Alexander; GOMES, Anna Raquel Silveira. Efeitos do treinamento aeróbio e resistido nas respostas cardiovasculares de idosos ativos.
- Foss M, Keteyian S. Bases fisiológicas do exercício e do esporte. 6ª ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000;178-94.
- Froelicher V, Myers J. Exercício e o coração. 3ª ed., Rio de Janeiro: Revinter, 1999;361-73.