



ARTIGOS TÉCNICOS



**Programa Nacional de
Marcha e Corrida**

**Largo da Lagoa, 15 - B
2799-538 - Linda-a-Velha**

21 414 60 20

www.marchaecorrida.pt

ARTIGOS DE APOIO AOS PRATICANTES ELABORADOS PELO PNMC

Exercício Físico como solução não farmacológica em Hipertensos

O risco de doença coronária aumenta com os aumentos dos valores de repouso da pressão arterial sistólica e diastólica. A hipertensão, definida como a pressão sistólica \geq 140 mmHg ou a pressão diastólica \geq 90mmHg, é um importante problema de saúde em todo o mundo.

Actualmente, uma atenção especial tem sido dada aqueles com hipertensão leve a moderada (pressão arterial diastólica entre 90 e 150 mmhg e/ou pressão sistólica entre 140 e 180 mmHg) visto que estes indivíduos representam a maioria da incidência desta doença.

Embora haja pouca discordância sobre a utilização de medicações no tratamento da hipertensão quando os valores da pressão arterial são superiores a 180/105 mmHg, muitos acreditam^{2,4} que as abordagens não-medicamentosas devem ser utilizadas para aqueles com hipertensão leve ou limítrofe.

A pessoa com hipertensão leve deve ser submetida a um exame físico para identificar possíveis problemas subjacentes, assim como a presença de outros factores de risco.

Apesar de uma medicação poder ser utilizada para o controle da pressão arterial quando existem múltiplos factores de risco (tabagismo, colesterol alto, sedentarismo, etc.), o simples acto de parar de fumar confere maiores benefícios contra o risco global de doença coronária do que qualquer medicação. É neste contexto que no programa de intervenção não-farmacológico surge o exercício e a dieta.

As recomendações dietéticas para o controlo da pressão arterial incluem uma redução da ingestão de sódio para pessoas sensíveis ao seu excesso e da ingestão calórica para as que apresentam excesso de peso. As reduções de sal acarretam uma redução média da pressão arterial sistólica e diastólica de 5 e 3mm, respectivamente.

O exercício aeróbio (onde a caminhada e corrida se destacam das restantes) está associado a uma redução de 10 mmHg da pressão arterial de repouso de indivíduos hipertensos. Este deve ser realizado com uma frequência e com duração suficientemente longa para produzir um maior gasto de calorías.

Para a obtenção de melhores resultados, a realização de um programa de exercício físico deve ser acompanhada pela melhoria de outros comportamentos como a interrupção do consumo de tabaco, realização de uma dieta pobre em gorduras e perda de peso.

Com a adesão a um Centro Municipal da Marcha e Corrida poderá beneficiar da orientação de um apoio especializado, que o orientará numa prática adaptada às suas necessidades, permitindo usufruir de todos os benefícios que a prática da marcha e corrida lhe poderá conferir neste domínio.