

Exercício físico orientado previne e trata hipertensão arterial

MESMO PARA PACIENTES JÁ DIAGNOSTICADOS, SE MANTER ATIVO TEM EFEITOS POSITIVOS, PODENDO REDUZIR E ATÉ SUSPENDER O USO DE MEDICAMENTOS



Sendo uma das doenças crônicas não transmissíveis que mais mata, a hipertensão atinge um a cada três brasileiros. A boa notícia é que, para evitá-la, basta o básico, desde que bem feito: a prática regular e orientada de exercícios físicos e uma alimentação saudável. Mesmo para quem tem o fator hereditário, fugir do sedentarismo é a chave para controlar e até evitar um possível diagnóstico. Para quem já foi diagnosticado, os cuidados permanecem. Em uma pessoa ativa, os exercícios físicos podem ajudar a reduzir a dosagem de remédio ou até mesmo suspendê-lo. Por outro lado, quando não controlada, a doença pode levar à insuficiência cardíaca, renal e também causar acidente vascular cerebral, acarretando a perda de qualidade de vida e saúde.

A hipertensão está diretamente relacionada ao sedentarismo e à obesidade, e, em conjunto com possíveis placas de gordura denominadas de ateromas, pode proporcionar menor circulação nos vasos sanguíneos, podendo até mesmo levar ao infarto agudo do miocárdio e a outras doenças. Ou seja, ao se movimentar, a pessoa consegue reduzir todas essas consequências negativas e ter uma vida mais longa e saudável, inclusive para os que são hipertensos. Outro benefício que pode ser alcançado é o econômico, com a redução dos gastos em atendimentos no sistema de saúde, sejam eles públicos ou privados.

Segundo dados do Ministério da Saúde, o número de óbitos por hipertensão arterial vem crescendo no país.

Em 2019, foram registradas 53.022 mortes, enquanto em 2015 o número foi de 47.288. A prática regular de exercício físico, entre 150 e 300 minutos por semana, é o cenário ideal para a promoção de saúde e prevenção de doenças. Porém, essa ainda não é a realidade de grande parte das pessoas. Para amenizar a inatividade, num primeiro momento, é importante se mexer, mesmo que seja com tarefas simples, ou seja, atividades físicas do cotidiano que promova gasto energético acima dos níveis de repouso.

O Profissional de Educação Física, Prof. Me. Adilson Reis Filho [CREF 000568-G/MT], especializado em hipertensão, reforça: “Hoje, qualquer smartphone consegue contar os passos que alguém dá, que precisa estar, no mínimo, entre 4 e 6 mil por dia. Esse deve ser o pontapé de quem está buscando melhorar os hábitos. Em seguida, recomendo que substitua o elevador pela escada, que estacione o carro um pouco mais longe, que se aumente o percurso quando se vai passear com o cachorro e por aí vai”.

O passo seguinte é o exercício físico, com frequência e sistematização. Mas não antes de passar por uma avaliação médica para atestar as condições de saúde e obter a liberação para a prática regular de exercícios físicos. Feito isso, deve-se desempenhar o treinamento prescrito e acompanhado por um Profissional de Educação Física, responsável por elaborar todo o Programa de treinamento, bem como suas diversas variantes, como intensidade, volume e frequência para cada fase de treinamento.

“Hoje, qualquer smartphone consegue contar os passos que alguém dá, que precisa estar, no mínimo, entre 4 e 6 mil por dia. Esse deve ser o pontapé de quem está buscando melhorar os hábitos. Em seguida, recomendo que substitua o elevador pela escada, que estacione o carro um pouco mais longe, que se aumente o percurso quando se vai passear com o cachorro e por aí vai”

“No início, é importante que o profissional prescreva pouca intensidade e volume, algo em torno de 10 a 15 minutos por dia de esforço leve, a depender do condicionamento do aluno. Depois, a cada semana, esse volume deve aumentar gradualmente, bem como a intensidade, respeitando o princípio da sobrecarga progressiva e individualidade. Caso contrário, a chance de a pessoa se entediar e abandonar o exercício é grande, uma vez que a prática ainda não se tornou natural para ela. Além disso, é importante lembrar que uma pessoa que há pouco não se movimentava e, repentinamente exagera na dose, corre o risco de sofrer um ataque cardíaco justamente por não estar acostumada aos exercícios. Esse é mais um motivo para o acompanhamento com um Profissional de Educação Física”, orienta.

Quem conta com a orientação do Prof. Adilson é o aposentado Paulo Cotrim. Aos 85 anos, ele mantém a hipertensão controlada graças ao treinamento que realiza rotineiramente com orientação profissional.



“Recomendo também que tentem, dentro do possível, aumentar as atividades de lazer em que as crianças se movimentam e lembrar: o exemplo conta demais. Pais ativos diminuem a probabilidade de crianças serem sedentárias por meio do exemplo”

Além de prevenir todos os riscos trazidos pela hipertensão, Cotrim usufrui ainda de outros benefícios: “Eu percebo muito mais agilidade depois de ter começado a praticar exercício regularmente. O corpo está mais disposto, e até mesmo a cabeça passa a funcionar melhor. Eu recomendo a todos, principalmente para quem já passou dos 50 anos de idade. Mas o ideal é começar o quanto antes”.

Assim como Cotrim, dona Catarina Soares, de 77 anos, também aluna do Prof. Adilson, pôde superar obstáculos impostos pela hipertensão com a prática recorrente de atividade física. Ela, que relata ter passado por dificuldades de locomoção com o avançar da idade e após contrair Covid-19, com piora do equilíbrio da força, recuperou a qualidade de vida com a prática orientada de exercício físico. “Uma das sequelas foi a redução da mobilidade das minhas pernas. Conforme eu comecei a me exercitar, pude andar novamente. Hoje estou bem, me sinto ótima e faço coisas que antes não conseguia, como andar em uma cachoeira, por exemplo. Não vou mais parar.”



Catarina Soares, de 77 anos, superou obstáculos impostos pela hipertensão com exercício físico

SE PREVENIR, NÃO PRECISA REMEDIAR

Adilson Reis argumenta: “para nós, profissionais da Educação Física, o trabalho é justamente prevenir, pois se cuidarmos bem da saúde, o trabalho na reparação dela e os custos serão menores. Nós, junto com o CONFEF e os CREFs, buscamos, cada vez mais, fomentar políticas públicas que incentivem a prática de atividade e exercícios físicos nos bairros, para todas as idades. Há recursos para essas práticas, uma vez que elas serão responsáveis pela redução dos gastos hospitalares. Fora que é preferível cuidar para se evitar um problema do que tentar tratá-lo com remédios posteriormente.”

Orienta-se que, mesmo aqueles que já têm o exercício físico como hábito, seja em aulas de ginástica e/ou musculação, também continuem se movimentando ao longo dos dias da semana para a boa manutenção da circulação sanguínea. Com a prática constante é possível melhorar a capacidade de dilatação dos vasos, que precisam estar acostumados com a variação de fluxo entre os estados de repouso e ativo. Caso os vasos estejam comprometidos com placas de gordura (ateromas), é possível que haja uma isquemia e infarto agudo do miocárdio.

Para ilustrar, o Prof. Adilson faz uma analogia: “Compare os vasos sanguíneos com uma mangueira de irrigar jardim que fica exposta ao sol. Com o tempo, ela fica dura e já não consegue se expandir mais. É isso que acontece com os vasos sanguíneos ao longo dos anos em sujeitos sedentários especialmente. Além disso, a constância na atividade física faz com que o coração fique menos acelerado quando submetido a esforços, justamente devido ao melhor condicionamento do órgão”.

A quebra de momentos de sedentarismo no dia-a-dia auxilia o controle da ansiedade, geralmente a principal vilã da alimentação saudável e, conseqüentemente, do excesso de gordura corporal. Ou seja, se exercitando, a pessoa tende a selecionar melhor o que consome, o que influencia o todo. Além da ausência de atividades e exercícios físicos, é preciso se atentar, também, ao estresse, ao consumo de alimentos altamente salgados e também calóricos, ao alto nível de colesterol, ao consumo excessivo de bebidas alcoólicas, entre outros.



Paulo Cotrim, aos 85 anos, mantém a hipertensão controlada com treinamento orientado

ATENÇÃO ÀS CRIANÇAS

Seguindo a frase “é de pequeno que se aprende”, um dos caminhos para prevenir que mais pessoas se tornem hipertensas futuramente é a prevenção precoce, como comenta o Prof. Adilson. “Essa preocupação com as crianças é urgente, pois a geração atual já está mais sedentária e obesa que os pais. Hoje é muito comum ver as antigas brincadeiras perdendo espaço para as inúmeras telas. Infelizmente, uma das razões para isso é a violência, mais comum nas grandes cidades”.

As cobranças do mercado de trabalho feitas aos pais também não colaboram, de acordo com Adilson. “O que não ajuda também é o fato de os pais estarem sempre muito atarefados para investirem em tempo de qualidade com os filhos. Também por isso, a Educação Física Escolar tem papel tão importante. Recomendo também que tentem, dentro do possível, aumentar as atividades de lazer em que as crianças se movimentam e lembrar: o exemplo conta demais. Pais ativos diminuem a probabilidade de crianças serem sedentárias por meio do exemplo”, salienta.

Mestre em Biociências na linha de Nutrição, Exercício e Doenças Metabólicas, Adilson Reis Filho é professor de Educação Física especializado em hipertensão. Também tem pós-graduação em Reabilitação Cardíaca e Grupos Especiais; Fisiologia do Exercício; e Envelhecimento e Saúde.

“Essa preocupação com as crianças é urgente, pois a geração atual já está mais sedentária e obesa que os pais. Hoje é muito comum ver as antigas brincadeiras perdendo espaço para as inúmeras telas”