

INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA REDUÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL E COLESTEROL EM PACIENTES HIPERTENSOS E DISLIPIDÊMICOS

Virgínia Helena QUADRADO, Érica Blascovi de CARVALHO, Christiano Bertoldo URTADO.

Programa de Pós-Graduação *Lato Sensu* em Exercício Físico Aplicado à Reabilitação Cardíaca e a Grupos Especiais. Universidade Gama Filho, São Paulo – SP, Brasil.

UNICAMP – Faculdade de Ciências Médicas - CIPED – Campinas, São Paulo, Brasil

E-mail: virginiahelena@gmail.com

Introdução: Com o aumento da prevalência de doenças crônicas na população mundial, muito se discute a respeito de métodos eficazes para o controle ou tratamento dos fatores de risco e consequências de tais doenças. Entre as de maior prevalência podemos citar a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e a hipercolesterolemia, que podem se desenvolver em decorrência de outras doenças crônicas, como a obesidade, sendo também fatores de risco para problemas cardiovasculares e coronarianos. Evidências atuais estimam que 50-75% das mortes relacionadas à doença cardíaca apresentam correlação com altos valores de pressão arterial (PA) e colesterol sérico. Entre os tratamentos propostos para portadores de ambas condições de saúde está a prática regular de exercícios físicos, capazes de melhorar o perfil lipídico a longo prazo e controlar os níveis da PA. **Objetivo:** Avaliar a influência de um programa de reabilitação cardíaca sobre a PA e os níveis de colesterol de indivíduos hipertensos e dislipidêmicos. **Metodologia:** 16 indivíduos com idades entre 45 e 87 anos, sedentários, com HAS e dislipidemia foram submetidos a 24 semanas de exercícios físicos, 2 vezes por semana, com duração de 1 hora cada sessão. Durante 30 minutos os participantes realizaram exercício aeróbio (esteira) a 50-60% da frequência cardíaca máxima (FC_{máx}) nas primeiras 12 semanas e a 60-70% da FC_{máx} nas 12 semanas seguintes. Os outros 30 minutos eram destinados ao treino de força alterado por segmento, consistindo de 3 séries de 12 repetições para os principais grupos musculares com cargas flexíveis de acordo com a percepção subjetiva de esforço dos indivíduos. A PA foi aferida antes e após cada sessão de treino por meio de aparelho digital, e o colesterol, por meio de hemograma completo, antes do início do tratamento e ao final das 24 semanas de treino. Foi aplicado o teste “t” Student pareado e teste de Willcoxon ($p < 0,05$) para verificar possíveis efeitos do treinamento nas variáveis estudadas. **Resultados:** Após 24 semanas da realização do programa de reabilitação cardíaca, o valor médio da pressão arterial sistólica (PAS) passou de $139,24 \pm 2,48$ mmHg para $120,53 \pm 1,63$ (IC95%=15,06-22,35, $p = 0,001$) e a pressão arterial diastólica (PAD), iniciada com média $89,12 \pm 1,73$ mmHg, ao final do tratamento apresentou valor médio de $78,71 \pm 0,89$ mmHg (IC95%=7,06-13,75, $p = 0,001$). Diferença significativa também foi encontrada em relação ao nível médio de colesterol, que de $244,94 \pm 15,06$ mg/dL passou a $190,94 \pm 13,09$ mg/dL (IC95%=43,95-64,04, $p = 0,001$). **Conclusão:** Esses dados sugerem que 24 semanas de exercícios físicos aeróbios e treino de força realizados com frequência de 2 vezes por semana com duração de 1 hora cada sessão podem ser efetivos na diminuição da PA e colesterol de pacientes hipertensos e dislipidêmicos.

Palavras-Chave: reabilitação cardíaca, dislipidemia, hipertensão arterial.