

## Hipertensão Arterial e Atividade Física

### *Arterial Hypertension and Physical Activity*

*Karine Zortéa e Rafaela Festugatto Tartari*

*Departamento de Psiquiatria do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Hospital Santa Rita do Complexo Hospitalar Santa Casa de Porto Alegre, Porto Alegre, RS - Brasil*

#### **Caro editor,**

Borges e cols.<sup>1</sup> ressaltam que o excesso de peso pode influenciar no aumento da hipertensão arterial (HAS), relacionando prioritariamente a fatores sociodemográficos, hábitos alimentares e tabagismo. Esses autores, ao analisarem os níveis de atividade física da população estudada, encontraram 55,7% de não-praticantes, sem valores significativos em relação à HAS.

Sabe-se que a atividade física pode ajudar no tratamento da HAS por meio do controle do peso e pela promoção da saúde. Portanto, a atividade física deve ser incentivada como forma de controle de peso e prevenção de doenças.

Silva e Lopes<sup>2</sup> observaram que estudantes que se

deslocavam até a escola caminhando ou de bicicleta tinham menor prevalência de excesso de peso e gordura corporal do que aqueles que se deslocavam passivamente. Os autores constataram que o simples estímulo de atividade física no deslocamento à escola é capaz de prevenir o excesso de peso, evitando também o aumento da pressão arterial (PA).

Embora os mecanismos responsáveis ainda não estejam totalmente definidos, acredita-se que o exercício físico regular exerça um papel na redução das catecolaminas séricas e da resistência vascular periférica, contribuindo para a redução da PA<sup>3</sup>.

Apesar de o sedentarismo ainda não ter sido estratificado nacionalmente, há algum tempo vem sendo mencionado por diversos autores como um importante fator de risco para as doenças cardiovasculares (DCV). Indivíduos sedentários apresentam risco 30% maior de desenvolver HAS que os ativos<sup>4</sup>.

Portanto, adotar hábitos alimentares saudáveis e atividade física regular deve ser uma estratégia prioritária, a fim de prevenir a HAS e deter o avanço das DCV em nosso país.

#### **Palavras chave**

Hipertensão, atividade motora, obesidade.

#### **Referências**

1. Borges HP, Cruz NC, Moura EC. Associação entre hipertensão arterial e excesso de peso em adultos, Belém, Pará, 2005. *Arq Bras Cardiol.* 2008; 91(2): 110-8.
2. Silva KS, Lopes AS. Excesso de peso, pressão arterial e atividade física no deslocamento à escola. *Arq Bras Cardiol.* 2008; 91(2): 93-101.
3. Stewart KJ. Exercise and hypertension. In: *ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription.* USA: William & Wilkins, 1998. p. 275-87.
4. Fagard RH. Physical activity, physical fitness and the incidence of hypertension. *J Hypertens.* 2005; 23: 265-7.

#### **Correspondência: Karine Zortéa •**

Avenida dos Prazeres, 512 - Vila Jardim - 91320-150 - Porto Alegre, RS - Brasil

E-mail: karine.personaldiet@gmail.com

Artigo recebido em 19/09/08; revisado recebido em 22/09/08; aceito em 22/09/08.

---

## RESPOSTA A CARTA AO EDITOR

Prezado Editor-Chefe,

É importante explicitar que os resultados descritos pelos autores (Zortéa e Tartari, 2009) à pesquisa conduzida em estudantes de João Pessoa/PB, de 7 a 12 anos de idade, é pertinente (Silva e Lopes, 2008). Entretanto, é importante ressaltar que apesar das associações revelarem menor excesso de peso nos escolares que se deslocavam ativamente até a escola, ainda não se sabe se este comportamento seria suficiente para reduzir a gordura corporal. Por outro lado, é consenso na literatura que crianças e jovens que adotam comportamentos ativos no cotidiano, como seguir

caminhando ou pedalando da residência até a escola, tende a serem mais ativos em outros contextos, contribuindo para o aumento da atividade física total. Neste sentido, sugere-se que a atividade física no deslocamento até a escola pode prevenir ou minimizar a presença de excesso de peso, evitando possível aumento da pressão arterial já na infância. Futuros estudos poderiam analisar, por meio de intervenção ou experimento, o quanto que este domínio contribui efetivamente para atender as recomendações de atividade física diária e controlar o excesso de peso.

Cordialmente,

Kelly S. Silva