

Poster 01

O Efeito do Exercício em Idosos Hipertensos

Mendes, C.¹; Mota, C.¹; Regêncio, M.¹; Pires, J.¹; Gomes, J.¹; Chaves, L.¹; Monteiro, A. M.^{1,2}

¹ Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

² Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real. Portugal

O exercício físico é cada vez mais recomendado como forma terapêutica no tratamento da hipertensão arterial, e esta doença é das mais incidentes na população idosa. Quer o exercício físico agudo quer o crónico podem influenciar muito o comportamento da pressão arterial. O exercício aeróbio é sem dúvida o mais aconselhável para a terapia desta doença, pois é o modo de exercício que envolve grande parte da musculatura, tendo efeitos nos níveis de pressão arterial mais rápidos do que aqueles que se obtém por meio do treino de força. A pressão arterial em idosos parece diminuir com o exercício aeróbio, quer de forma aguda quer de forma crónica, especialmente nos sujeitos hipertensos. Considera-se o exercício aeróbio como uma estratégia terapêutica não farmacológica de modificação do estilo de vida, para a prevenção, tratamento e controlo na hipertensão nos indivíduos idosos.

Poster 02