

# Editorial

---



O efeito anti-hipertensivo do exercício físico agudo e crônico tem sido evidenciado na grande maioria dos estudos envolvendo animais geneticamente hipertensos e humanos com hipertensão arterial essencial. Experiências acumuladas ao longo das últimas três décadas, no entanto, mostram que uma pequena parcela dos pacientes hipertensos se beneficia pouco desse efeito hipotensor não-farmacológico. Isso tem levantado a possibilidade de que certas constituições genéticas tornam alguns hipertensos menos sensíveis à ação benéfica do exercício físico.

O fato de a hipertensão arterial, em certos casos, associar-se a outras condições fisiopatológicas, tais como o diabetes melito e a obesidade, e o fato de a prática de exercício físico e outras mudanças de hábitos de vida ocorrerem simultaneamente têm dificultado, sobretudo, a identificação dos mecanismos hipotensores do exercício físico em humanos, podendo inclusive explicar resultados contraditórios entre alguns estudos.

Outro aspecto que tem merecido atenção nessa relação entre exercício e diminuição da pressão arterial diz respeito à adequação do exercício físico. Resultados recentes mostram que o exercício aeróbio de baixa a moderada intensidade, em detrimento do exercício aeróbio de alta intensidade, é o que mais beneficia o paciente hipertenso. E, mais recentemente, tem emergido a possibilidade de o exercício de resistência muscular localizada ser uma modalidade que, em conjunto com o exercício aeróbio conservador, pode exacerbar os efeitos hipotensores em pacientes hipertensos.

Neste número serão apresentados e discutidos aspectos notáveis envolvendo os conhecimentos atuais sobre os efeitos do exercício físico e seus mecanismos na hipertensão arterial *per se* ou associada a outras condições fisiopatológicas. Além disso, serão consideradas as características genéticas já identificadas que podem alterar a suscetibilidade do paciente hipertenso ao exercício físico ou até exacerbar alguns dos seus processos adaptativos. Serão apresentados, também, resultados recentes das vantagens do exercício físico associado à dieta hipocalórica no tratamento não-farmacológico do paciente obeso. Para finalizar, serão discutidos os benefícios e os riscos do exercício resistido e do exercício de força para o paciente hipertenso.

**Carlos Eduardo Negrão**  
Editor Convidado

