

# Pesquisa avalia impacto dos exercícios em mulheres na menopausa

30/07/12 - O Laboratório de Fisiologia Cardiovascular e Atividade Física da Universidade Estadual Paulista (Unesp), em Rio Claro (SP), procura voluntários para uma pesquisa que pretende avaliar o impacto dos exercícios físicos sobre a pressão arterial de mulheres no climatério.

Siga o [CIÊNCIAemPAUTA](#) no Twitter!

Embora o estudo tenha como foco a saúde feminina, os pesquisadores estão recrutando voluntários de ambos os sexos, com idade entre 40 e 65 anos. Os candidatos não podem ser fumantes e nem possuir diabetes. Também é desejado que o índice de massa corporal (IMC) não seja maior que 30. Serão aceitas pessoas hipertensas e também com pressão arterial considerada normal.

“Embora a incidência de hipertensão e de outras doenças cardiovasculares seja maior entre os homens, de modo geral, estudos recentes têm mostrado que essa relação se inverte quando as mulheres entram na menopausa”, disse Angelina Zanesco, coordenadora da [pesquisa](#) financiada pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo.

Acredita-se que o declínio nos níveis do hormônio estrogênio durante o climatério seja a principal explicação para o fenômeno. “Em animais isso já foi demonstrado, mas em humanos a causa não está bem clara”, disse a pesquisadora.

Zanesco ressaltou, no entanto, que os estudos feitos até o momento centraram-se em mulheres sedentárias. “Agora, pretendemos checar se homens hipertensos e mulheres hipertensas dentro da mesma faixa etária respondem da mesma maneira aos exercícios físicos”, disse.

O treinamento dura dois meses e consiste em uma hora de caminhada na esteira, três vezes por semana. A intensidade do exercício será prescrita de forma individual, de acordo com uma avaliação realizada no início do programa.

Além de medidas antropométricas, como peso, altura e circunferência abdominal, a avaliação inicial inclui o monitoramento da pressão durante 24 horas. Esse exame é feito com um aparelho automático que fica preso ao braço e o paciente pode levar para casa. Também será coletada uma amostra de sangue para a análise de marcadores como nitrito e nitrato, cortisol e testosterona plasmática.

“Os teores de nitrito e nitrato no sangue refletem indiretamente a produção de óxido nítrico pelo organismo, substância que tem ação vasodilatadora e ajuda no controle da pressão”, explicou.

Já o cortisol será avaliado porque, segundo ZanESCO, estudos têm apontado elevação dessa substância após a menopausa. “Como ele é o hormônio do estresse, libera mediadores que elevam a pressão arterial. Há ainda pesquisas que apontam a alteração na relação entre os níveis de estrógeno e de testosterona como a origem da hipertensão”, disse.

Após os dois meses de exercícios, homens e mulheres - hipertensos e normotensos - passarão por nova avaliação para ver como cada grupo reagiu ao treinamento físico.

O recrutamento de voluntários começou em março e ainda deve durar mais dois anos. Devido à limitação no número de esteiras no laboratório, o treinamento é realizado em grupos de 20 a 30 pessoas por vez. O objetivo é chegar a 120 voluntários até a segunda metade de 2014. Os interessados em participar podem entrar em contato com os pesquisadores pelo telefone (19) 3526-4324.

Fonte: Agência Fapesp, por Karina Toledo