

EFEITO DE UM PROGRAMA COMBINADO DE EXERCÍCIOS AERÓBICOS E RESISTIDOS NA PRESSÃO ARTERIAL DE IDOSOS HIPERTENSOS

DA ROSA, P. V.; DA ROSA, L. H. T.; KELLER, B. D.; KELLER, K. D.

UNIVERSIDADE DE CRUZ ALTA - UNICRUZ CRUZ ALTA – RS

INTRODUÇÃO: A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma das mais importantes causas de mortalidade atualmente, principalmente entre os idosos, sendo no Brasil um dos problemas de saúde de maior prevalência na população representando o maior e mais perigoso fator de risco para a progressão e desenvolvimento de doenças cardiovasculares, capaz de levar a óbito aproximadamente 40% dos indivíduos acometidos (FAGARD, 2001; V DBHA, 2006), debilitando os chamados órgãos alvos, tais como: o cérebro, o coração, os rins e os vasos sanguíneos. Estudos randomizados mostraram efeitos indesejáveis do tratamento farmacológico em subgrupos de pacientes com HAS, sugerindo uma mudança na abordagem do tratamento dos mesmos. Desta forma, se observa a necessidade de estudar outros meios, além dos farmacológicos, na tentativa de controlar esta doença. O efeito do exercício físico sobre os níveis de repouso da pressão arterial de grau leve a moderado é especialmente importante, uma vez que o paciente hipertenso pode diminuir a dosagem dos seus medicamentos anti-hipertensivos ou até ter a sua pressão arterial controlada, sem a adoção de medidas farmacológicas (MONTEIRO e SOBRAL, 2004).

OBJETIVO: Este estudo teve como objetivo analisar o efeito do exercício aeróbico em combinação ao exercício resistido sobre a pressão arterial de idosos hipertensos.

MATERIAL E MÉTODO: A amostra foi composta de 18 idosos residentes na cidade de Cruz Alta, com diagnóstico de hipertensão arterial, sendo 10 indivíduos integrantes do grupo experimental, e 8 do grupo controle. As médias de idade do grupo experimental e controle foram de $\pm 68,5$ e $\pm 67,5$, respectivamente. Todos faziam uso de medicação, sendo que no grupo experimental, 50% usavam β -bloqueador e 50% inibidor da ECA, 70% eram do gênero feminino e 30% do gênero masculino. Antes de começar o treinamento, todos os participantes realizaram o teste de Cooper para obtenção da medida indireta do $VO_{2m\acute{a}x}$, e também o teste de resistência máxima de 1RM. Estes testes foram aplicados novamente ao término do treinamento. O exercício aeróbico consistiu em uma caminhada de 30 minutos a 60% do $VO_{2m\acute{a}x}$, e o exercício resistido consistiu em 1 série de 12 repetições a 40% da RM, depois de um mês de treinamento passou para 15 repetições devido ao princípio de adaptação ao

exercício. Estes exercícios eram de abdução e adução de ombro, flexão e extensão de ombro e cotovelo, flexão e extensão de quadril e joelho, abdução e adução de quadril e agachamento. O treinamento foi de dois meses e meio com frequência de 3 sessões semanais. A pressão arterial foi verificada no repouso e após atividade física (depois de 10 minutos de recuperação). Antes de começar a atividade era feito um breve alongamento, após era aplicado o exercício aeróbico, logo o exercício resistido. Para a análise dos dados foi utilizado o programa Microsoft Excel e SPSS 11.1. As variáveis quantitativas foram descritas em função de sua média e desvio padrão. Para comparação entre as médias dos grupos controle e experimental foi utilizado o Teste t de students ou ANOVA.

RESULTADO: Os resultados evidenciaram uma importante redução na pressão arterial no grupo experimental, sendo esta significativa após atividade física, tanto da sistólica quanto da diastólica, quando comparado ao grupo controle que não teve seus valores de pressão arterial modificado. O treinamento, também se mostrou eficaz para melhora da capacidade máxima de oxigênio (VO_{2max}) e da resistência máxima, que obtiveram seus valores significativamente aumentados após o término do treinamento. A frequência cardíaca, ao contrário do encontrado na literatura, apresentou um significativo aumento no repouso, sugerindo que está variável seja objeto de novos estudos, semelhantes a este.

CONCLUSÕES: Com este estudo pode-se concluir que a combinação de exercício resistido com exercício aeróbico provoca uma diminuição significativa na pressão arterial em idosos hipertensos.