



GT 04 – EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

OS EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA PRESSÃO ARTERIAL DE IDOSAS HIPERTENSAS

Isadora dos Santos Alves¹
Prof. Me. Wagner Luiz Figueiredo²

Palavras-chave: Treinamento Resistido; Pressão Arterial; Idosas.

Introdução

O envelhecimento é um fenômeno inerente da vida do ser humano. Tendo em vista que o processo de envelhecimento é dinâmico, progressivo e irreversível, ele pode gerar perdas nas capacidades morfológicas e funcionais. As alterações morfológicas dos vasos sanguíneos decorrentes do processo de envelhecimento podem ocasionar mudanças no comportamento da pressão arterial (PA), sendo uma das principais causas de doenças cardiovasculares. O treinamento resistido (TR) pode ser utilizado como ferramenta para minimizar e retardar os efeitos deletérios do envelhecimento. Dentre os vários benefícios que esse tipo de treinamento pode oferecer, a melhora na aptidão cardiovascular está entre os principais benefícios para a vida do idoso (FECHINE; TROMPIERI, 2012).

Sendo assim, o objetivo principal deste estudo é analisar os efeitos do treinamento resistido na pressão arterial de idosas hipertensas; para isso serão analisados os efeitos subagudos da PA de hipertensas pós a prática de três meses de exercícios resistidos. Teremos como objetivos específicos analisar o efeito subagudo da PA pós exercício; mostrar o TR como auxílio na prevenção e controle da hipertensão; auxiliar na prescrição de treinamento resistido para idosos hipertensos.

Portanto, este trabalho justifica-se pelo fato de que a população idosa no Brasil tende a ter um aumento significativo, podendo chegar a 64 milhões de idosos em 2050 (PARAYBA; SIMÕES, 2006).

¹ Licenciada pela Universidade Estadual de Goiás - E-mail: Isadora.santos35@gmail.com

² Professor na universidade Estadual de Goiás

Metodologia

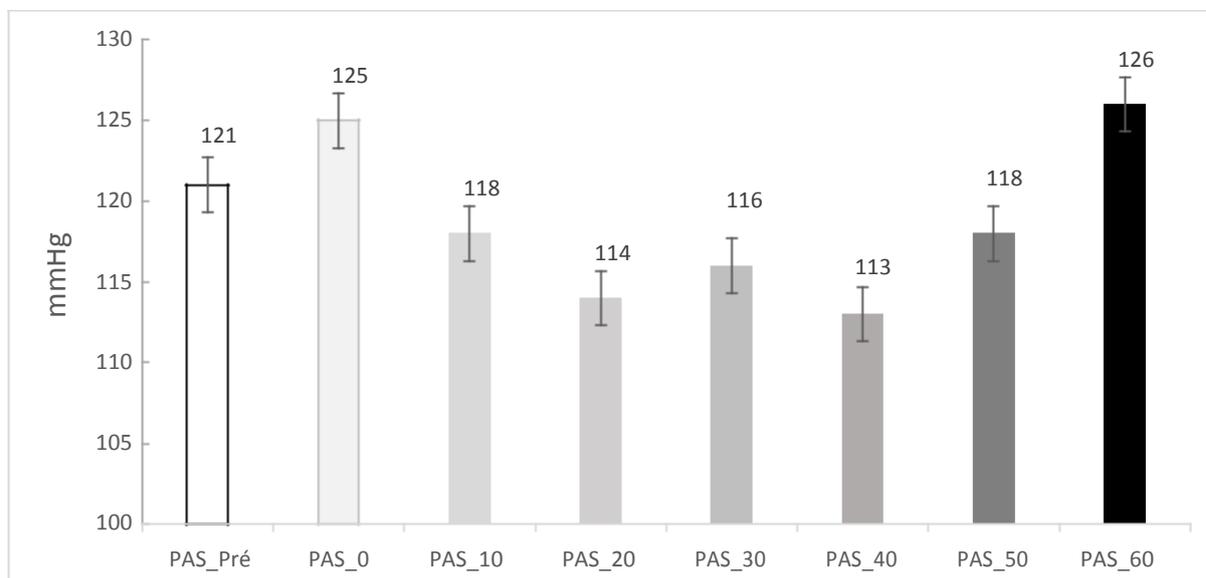
A pesquisa foi composta por 21 idosas com idades entre 60 e 80 anos, divididas em dois grupos, hipertensas e normotensas. As intervenções com as aulas de musculação ocorreram duas vezes na semana durante três meses. No decorrer deste tempo, as idosas de ambos os grupos tiveram suas pressões arteriais aferidas uma vez na semana.

A pressão arterial (PA) da amostra foi aferida uma vez na semana pré exercício (repouso) para o controle, já para a análise subaguda foi aferida a PA somente das hipertensas, pré exercício e pós exercício, logo após o termino e de 10min em 10min até completar 60min. Ambos os grupos foram submetidos ao mesmo volume de treinamento, respeitando ao máximo possível a individualidade de cada aluna. As aulas tinha em média 45min de duração.

Os dados foram analisados por meio de estatística considerando intervalo de confiança de 95% e nível de significância de $p < 0,05$.

Resultados

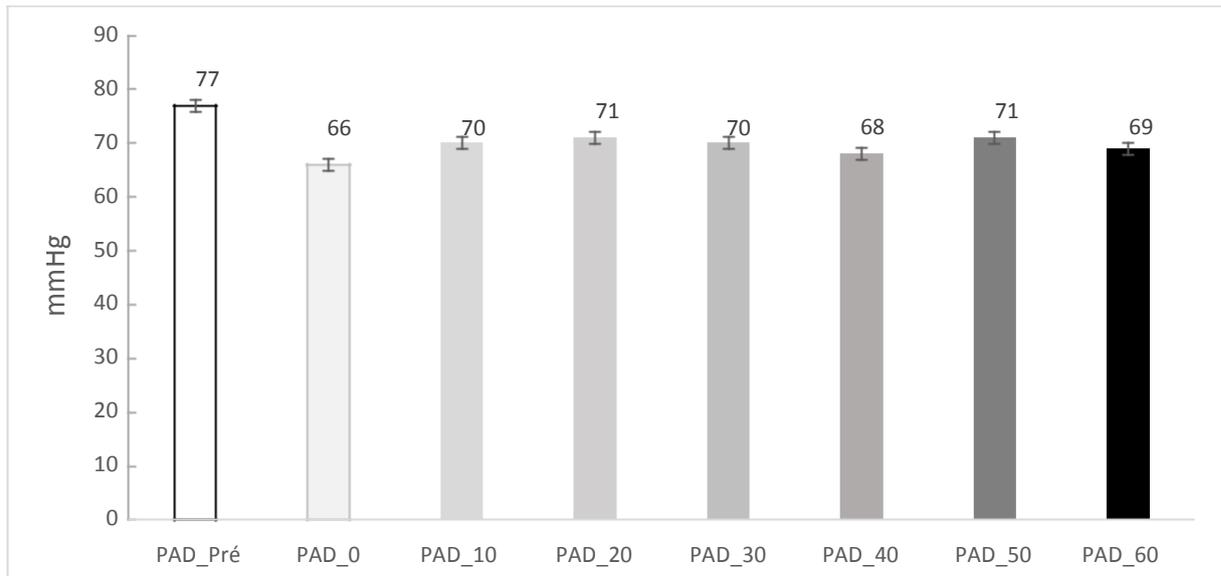
Gráfico 1. Comportamento agudo da pressão arterial sistólica de mulheres idosas hipertensas após a realização de uma sessão de treinamento resistido.



O comportamento da pressão arterial sistólica (PAS) imediatamente após o exercício físico aumenta pelo estresse proporcionado pela realização do exercício físico, mas após observa-se redução abaixo dos valores de repouso caracterizando efeito hipotensor do exercício físico voltando aos valores de repouso 60 minutos após a realização do treino.

Apesar da PAS pós exercício ter registrado alguns picos com valores superiores aos do pré exercício, podemos observar que os valores registrados estão dentro do padrão pressórico de normotensas, que é considerado PA normal quando for 120 mm Hg/80 mm Hg ou até 130-139 mmHg/85-89 mmHg (GUYTON, 2011; KOHLMANN JR. et. al., 1999).

Gráfico 2. Comportamento agudo da pressão arterial diastólica de mulheres idosas hipertensas após a realização de uma sessão de treinamento resistido.



Com relação ao comportamento da pressão arterial diastólica (PAD), observa-se redução imediatamente após a realização da sessão do exercício físico comparado com momento pré-exercício (repouso) tendendo a manter-se nos momentos subsequentes, fator proporcionado pela diminuição da resistência vascular periférica decorrente da vasodilatação das artérias.

Os valores da PAD durante todo o momento de avaliação, antes e depois da prática de exercícios resistidos são valores que se enquadram no padrão normotenso.

Considerações finais

Nesta pesquisa, através dos estudos realizados, percebemos a importância da prática de exercícios físicos (EF), pois estes trazem vários benefícios para a vida especialmente em se tratando do público que compôs a amostra do estudo. Para os idosos, a prática de EF pode ajudar a amenizar os efeitos do processo de envelhecimento, retardando as perdas das capacidades funcionais e fisiológicas, proporcionando uma maior autonomia e qualidade de vida.

No controle subagudo da PA, em hipertensas, foi verificado uma redução na PAS e manutenção da PAD, que pode ter sofrido influência do uso de medicamentos anti-hipertensivos.

O estudo de Polito et. al. (2009) se aproxima deste, pois o estudo que também analisou o efeito subagudo da PA, onde foi encontrado uma redução no PAS e uma manutenção nos valores de PAD. Nesse referido estudo, a redução só foi percebida após 30 min. depois do término do exercício, na presente pesquisa, foi percebida a redução após 20 min. depois da prática. Apesar dos estudos se aproximarem, é difícil afirmar que o exercício físico resistido possui efeito hipotensor, pois em alguns estudos os protocolos se diferenciaram e em todos os casos as metodologias utilizadas também foram diferentes.

A intensidade do exercício é um fator em todos os estudos foi observado, porém os resultados a cerca dessa variável ainda são inconclusivos. Na maioria dos estudos foi possível observar que intensidade moderadas acarretam em uma hipotensão pós exercício (HPE) mais notável, porém é discutido que quanto maior a intensidade do exercício, mais duradoura seria a HPE.

Apesar das imprecisões quanto a HPE, a prática de EF faz bem para a saúde deste público, pois traz benefícios físicos e socio-afetivos. Outro fator importante constatado nessa pesquisa, é que, não foram encontrados aumentos significativos após a prática de EF resistidos, nesse aspecto essa prática pode contribuir para o tratamento da hipertensão, associado com o tratamento farmacológico.

O fato dos exercícios resistidos não oferecerem riscos à saúde cardiovascular de idosas hipertensas é um avanço, pois dessa forma é possível concluir que não somente os exercícios aeróbios são recomendados para este público. Como observado durante o presente estudo, os exercícios resistidos contribuem de forma significativa para uma vida mais independente dos idosos.

Este estudo é de grande importância, pois possibilitou analisar os efeitos do TR sobre a PA, apesar de não ter apresentado HPE significativa e duradoura, a pesquisa mostrou que a prática de exercícios resistidos pode trazer diversos benefícios a vida dos idosos. Ainda é necessário que haja mais pesquisas a cerca deste tema, para que possa desmistificar a prescrição do TR para idosos hipertensos ou não.

Referências

FECHINE, Basílio R. A., TROMPIERI, Nicolino. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Revista Científica Internacional**. ISSN: 1679-9844. Edição 20, volume 1, artigo nº 7, janeiro/março 2012.

GUYTON, Arthur C. **Fisiologia Humana**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. Sexta edição.

KOHLMANN JR., Osvaldo et. al. III Consenso Brasileiro de Hipertensão Arterial. **Arq Bras Endocrinol Metab**. Vol.43, 1999.

PARAHYBA, Maria Isabel e SIMÕES, Celso C. da Silva. A prevalência de incapacidade funcional em idosos no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, 11(4):967-974, 2006.

POLITO *et. al.* Influência de uma Sessão de Exercício Aeróbio e Resistido sobre a Hipotensão Pós-Esforço em Hipertensos. **Res. SOCERJ**. 2009;22 (5): 330-334. Setembro/outubro.