

EFEITOS DE TRÊS SESSÕES SEMANAIS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS SOBRE VARIÁVEIS DE SAÚDE DE HIPERTENSAS

Thaislane Pereira Coutinho Fiuza*
Anderson Leandro Peres Campos**

A hipertensão arterial apresenta alta prevalência na população adulta, especialmente na fase do envelhecimento, e é considerado um problema de saúde pública. É uma doença crônica que, quando não tratada e controlada adequadamente, pode levar a complicações e atingir outros órgãos e sistemas. No sistema nervoso central podem ocorrer infartos, hemorragia e encefalopatia hipertensiva. Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi de identificar os efeitos de um programa de exercícios físicos de 15 semanas sobre o consumo máximo de oxigênio, composição corporal e parâmetros neuromusculares em mulheres hipertensas. O presente estudo é caracterizado como experimental e foi realizado na cidade de Cruz das Almas. O mesmo foi realizado com aproximadamente 17 mulheres com idade mínima de 60 anos, em que as participantes foram submetidas a um programa de 15 semanas de duração com 3 sessões semanais. Após a seleção da amostra, as participantes foram submetidas aos testes de resistência muscular localizada, específicos para determinação da intensidade do treinamento. Também foram realizados testes de força de preensão manual com dinamômetro da marca Jamar (resolução de 2kgf). Para estimativa do consumo máximo de oxigênio (VO₂max), foi utilizado o protocolo progressivo em esteira rolante para adultos com baixa aptidão física e pacientes cardíacos: a cada período de 2 minutos a velocidade foi aumentada em um quilômetro caso a frequência cardíaca não apresentasse o comportamento esperado, ou seja, um aumento linear, e ou a pressão arterial diastólica ultrapasse o valor de 90mmHg, ou a PAS atingisse 230mmHg. O treinamento de resistência muscular localizada foi realizado com carga equivalente a 50% do teste de repetição máxima para desenvolver a resistência muscular localizada com três séries de 20 repetições cada uma. O treinamento diminuiu significativamente a preensão manual (kgf) (pré 21,60 ± 5,69, pós 26,6 ± 3,4, P=0,001); melhorou o condicionamento cardiorrespiratório (pré 19 ± 3,5, pós 26, ± 3, P=0,001), a distância no teste (m) apresentou melhora (pré 647 ± 0,2, pós 689 ± 0,1, P=0,02). IMC e % de gordura não tiveram modificação. O estudo mostra que programas de exercícios podem ser personalizados para pacientes hipertensos da cidade de Cruz das Almas e confirma a efetividade do exercício no condicionamento físico e respiratório, preensão manual em pacientes hipertensos. A redução da PA não ocorreu pelo fato das participantes serem usuárias de anti-hipertensivos, porém, sugere-se que esta intervenção de exercícios seja enfatizada em outras cidades que possuam populações de idosos hipertensos.

Palavras-chave: Aptidão física. Exercício. Hipertensão.

*Graduanda do curso de Licenciatura em Educação Física da FAMAM, bolsista do PROINC. Email: thaicoutinho@bol.com.br

**Mestre em Educação Física, profº do curso de Licenciatura em Educação Física da FAMAM. Email: anderson@gruponobre.net