

OS EFEITOS DO TREINAMENTO AERÓBIO EM HIPERTENSOS

Leandro Sanatella Rizzo, Flávio Piloto Cirillo , Laboratório de Avaliação do Esforço Físico (LAEF) – Unisalesiano, Lins – SP, hilinho@hotmail.com

Estudos tem demonstrado que as respostas hemodinâmicas, neurais e metabólicas a atividade física aeróbia, proporcionando benefícios aos hipertensos, sendo um componente essencial no tratamento da hipertensão arterial. OBJETIVO: Esta pesquisa teve como objetivo verificar o efeito do treinamento aeróbio sobre a pressão arterial em mulheres hipertensas. Protocolo: A amostra foi composta por 6 indivíduos com idade média de 56.16 ± 6.55 , portadores de hipertensão arterial, selecionados no Nutri centro dá UNIMEP de Lins, foram submetidos a uma avaliação ergométrica pré e pós treinamento, antes do teste foi verificada a pressão arterial, a frequência cardíaca, explicação da escala de Borg e analisando a porcentagem de gordura pela bioimpedância, o teste foi incremental até a exaustão voluntária, verificando o $VO_2\max$ por método direto, velocidade estipulada de acordo com a capacidade funcional de cada individuo com inclinação inicial de 1% com incremento de 2% a cada estágio. Todos os indivíduos participaram do treinamento, que foi realizado durante 8 semanas e 3 sessões em cada semana, sendo o mesmo realizado no período da tarde. O treinamento se iniciou com alongamento e aquecimento, depois com uma caminhada de 30 minutos de intensidade individualizada há 70% da F_{cmax} , encerrando com uma volta a calma. RESULTADOS: Foi utilizado para analise estatísticas o teste T-student utilizando valor de significância $P < 0,05$, assim obtendo os seguintes dados: Peso pré $80,7 \pm 16,8$ Kg; Peso pós $79,7 \pm 16,5$ kg; % de gordura pré $37,4 \pm 5,1\%$; % de gordura pós $37,5 \pm 4,3\%$; IMC pré $33,9 \pm 5,8$ Kg/m²; IMC pós $32,7 \pm 6,5$ Kg/m²; PG pré $30,3 \pm 10,1$ Kg; PG pós $30,3 \pm 9,0$ Kg; MM pré $49,9 \pm 7,3$ Kg; MM pós $49,3 \pm 8,2$ Kg; PAS-REP pré $141,6 \pm 11,6$ mmHg; PAS-REP pós $138,3 \pm 7,5$ mmHg; PAS-EXER pré $155,0 \pm 16,4$ mmHg; PAS-EXER pós $160,0 \pm 26,0$ mmHg; PAD-REP pré $84,1 \pm 9,1$ mmHg; PAD-REP pós $85,0 \pm 10,4$ mmHg; PAD-EXER pré $88,5 \pm 13,6$ mmHg; PAD-EXER pós $83,3 \pm 13,6$ mmHg; FC 70% $VO_2\max$ pré $121,3 \pm 16,5\%$; FC $VO_2\max$ pós $117,1 \pm 13,9\%$; FC 80% $VO_2\max$ pré $127,8 \pm 19,1\%$; FC 80% $VO_2\max$ pós $122,3 \pm 18,0\%$; FC 90% $VO_2\max$ pré $138,0 \pm 18,7\%$; FC 90% $VO_2\max$ pós $133,0 \pm 18,7\%$. CONCLUSÃO: Após as analises estatísticas podemos concluir que a intensidade do treinamento não tenha sido apropriada para que houvesse diferenças significante entre as variáveis.

Palavras-Chaves: Hipertensão, treinamento aeróbio, pressão arterial