

Título: Efeito hipotensivo da ordem de treinamento aeróbio e de força em idosas hipertensas

Autor(es) Bruno Gomes Monteiro; Cristiano Cosme Nascimento Franco de Sá; Fernando Petrocelli de Azeredo; Leandro Costa Alves; Leonardo Chrysostomo dos Santos

E-mail para contato: cheremehl@hotmail.com

IES: UNESA

Palavra(s) Chave(s): Treinamento de força; treinamento aeróbio; idosas; hipertensão arterial sistêmica

RESUMO

A hipertensão arterial sistêmica é hoje um dos maiores problemas de saúde pública no mundo e também no Brasil, onde está ligada a maior parte dos óbitos e é a primeira causa de aposentadoria por invalidez. Outro fator populacional a ser levado em conta é a crescente média de idade da população brasileira. Sabe-se que os valores da pressão arterial sistêmica apresentam queda após uma única sessão de treinamento, fenômeno conhecido como Efeito Hipotensivo do Exercício. Este efeito é observado tanto para o exercício aeróbio, como para o exercício de alta intensidade, como uma sessão de treinamento de força. O presente estudo teve por objetivo avaliar se a ordem de execução de exercícios aeróbicos e de força em uma mesma sessão é capaz de influenciar na magnitude deste efeito hipotensivo. A pesquisa foi realizada com quinze mulheres idosas hipertensas que se submeteram a duas etapas de treinamento composta por exercício aeróbico e de força em dias não consecutivos, na seguinte seqüência aeróbio–força (AF) e força–aeróbio (FA), onde o exercício aeróbio foi executado entre 65 e 70% por trinta minutos em esteira ergométrica com sistema de suavização de impacto. Os exercícios de força constaram de esquema de 3 séries de 8 repetições à 50% da contração voluntária máxima constando de quatro exercícios, 1) Puxada fechada pegada supinada; 2) Leg press com posição do encosto inclinado; 3) Cadeira extensora; 4) Supino com halteres. Os dados estão expostos com média + desvio padrão da média. Para observar a significância dos resultados foi realizado teste t de Student sendo adotado como significativo uma diferença $p < 0,05$. Somente na ordem de exercícios AF foi possível observar uma significativa HPE na PAS ($p < 0,05$, onde $p = 0,029$), onde observou-se uma queda aguda média de 9,1 mmHg, enquanto para PAD somente 1,4 mmHg. Nos exercícios na ordem FA não houve variações significativas nas reduções da PAS ou PAD, com valores agudos médio de -0,7 mmHg para PAS e -0,7 mmHg para PAD. Os dados sugerem que para a obtenção de um melhor efeito hipotensivo do exercício em idosas hipertensas seja adotado a ordem aeróbio–força caso as modalidades de treinamento sejam mantidas no mesmo padrão do adotado no presente trabalho. Futuras investigações devem ampliar a quantidade amostral e utilizar outras metodologias de treinamento, incluindo modalidades de exercícios aeróbio e de força e outras prescrições de volume e intensidade.