Análise da pressão arterial e composição corporal de indivíduos hipertensos submetidos ao treinamento físico

Autor(res)

Roberto José Ruiz
Barbara Detoni Borba Blanco
Audrei Fortunato Miquelote
Caio Anawate Kuri Milito
Lucas De Castro Cardoso

Categoria do Trabalho

Pesquisa

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE PIRACICABA

Resumo

INTRODUÇÃO: O treinamento físico combinado (TC) é recomendado para redução da pressão arterial (PA) em indivíduos hipertensos, o TC vem sendo praticado em clínicas de saúde para indivíduos com doenças crônicas. Assim, são necessários estudos que investiguem o efeito prolongado do TC sobre as capacidades físicas de hipertensos. OBJETIVO: observar o efeito do TC de longo prazo em uma clínica de saúde, sobre a composição corporal e níveis pressórico sem indivíduos hipertensos ativos. MÉTODOS: Trata-se de um estudo observacional transversal, composto por 30 homens alocados no grupo fisicamente ativo hipertenso (n=15; idade= 56,23 ± 7,38 anos) e grupo fisicamente não ativo hipertenso (n=15; idade= 56,30 ± 7,01 anos). A caracterização do TC foi de 30 min de cada tipo de exercício (aeróbio seguido pelo resistido), o treinamento aeróbio foi realizado em esteira com intensidade leve-moderado (50 a 75% da frequência cardíaca de reserva), o treinamento resistido foi realizado em aparelhos de musculação e com pesos livres, divididos em treino A e B, o treino consistiu em 8 a 12 exercícios divididos em multiarticulares e monoarticulares, a intensidade do treino de leve-moderado, com 10 a 15 repetições em 3 séries. Nessa pesquisa foram avaliados: a PA, por meio do esfigmomanômetro automático e a avaliação antropométrica e composição corporal pela bioimpedância. Para análise estatística foram utilizados o teste de Shapiro-Wilk para normalidade, t-Student independente ($p<0,05$). RESULTADOS: Foram observados maiores valores na massa muscular ($p=0,02$) e menores valores no índice de massa corporal (IMC) ($p=0,02$) e na massa gorda ($p=0,02$) no grupo fisicamente ativo, comparados com o grupo fisicamente não ativo, enquanto a PA ($p>0,05$) não foi diferentes entre os grupos. CONCLUSÃO: Sugere-se que o protocolo de TC de longo prazo para hipertensos observado em uma clínica de saúde, modifica a composição corporal, porém melhores resultados poderiam ter sido alcançados, se na prática profissionais da área de atividade física em seus programas de treinamento físico seguissem as recomendações e diretrizes de treinamento para indivíduos hipertensos ativos.