



Efeito a longo prazo de diferentes treinamentos de hidroginástica sobre a pressão arterial de mulheres idosas

Autores: Andressa Freitas Correia e Luiz Fernando Martins Kruel

Introdução

A hipertensão é uma doença crônica que afeta 70% da população idosa, sendo um fator de risco para doenças cardiovasculares. Assim, o controle da pressão arterial (PA) pode ser uma questão fundamental na prevenção de eventos cardiovasculares. Estudos recentes demonstram que o exercício aeróbico realizado no meio aquático é capaz de promover a redução da PA. No entanto, faltam estudos que investiguem se a adição do treinamento de força ao treinamento aeróbico no meio aquático promove um melhor controle da PA conforme preconizado pelas diretrizes para o tratamento da hipertensão.

Objetivo

Comparar os efeitos de diferentes treinamentos de hidroginástica sobre a PA de mulheres idosas.

Materiais e Métodos

57 mulheres idosas foram randomizadas em três grupos de treinamento de hidroginástica:

Treinamento Aeróbico (TA, n = 19, 66,94 (64 a 69,01) anos);

Treinamento Combinado com Progressão para Equipamento Resistivo (TCER, n = 19, 65,00 (63,11 a 66,88) anos);

Treinamento Combinado com Progressão para Séries Múltiplas (TCSM, n = 19, 65,53 (63,87 a 67,29) anos).

As participantes treinaram duas vezes por semana durante 16 semanas e a PA foi avaliada antes do início do treinamento, após 8 semanas de treinamento e após 16 semanas de treinamento.

Análise Estatística

Os dados foram apresentados em média e intervalo de confiança de 95%. Utilizou-se o teste de equações de estimativa generalizadas (GEE) com *post hoc* de Bonferroni ($\alpha = 0,05$).

Resultados

Tabela 1. Pressão arterial pré-treinamento, pós 8 e 16 semanas de treinamento

Variável	Grupo (n)	Pré-treinamento	Pós 8 semanas	Pós 16 semanas	Δ	Tempo	Grupo	Tempo* Grupo
		Média (IC 95%)	Média (IC 95%)	Média (IC 95%)				
PAS (mmHg)	TA (18)	130,41 (124,66 - 136,16) ^a	129,11 (122,45- 135,78) ^b	123,88 (119,74- 128,02) ^c	-6,5	<0,001	0,950	0,495
	TCER (18)	133,22 (126,89- 139,56) ^a	129,71 (123,26- 136,15) ^b	122,78 (115,73- 129,82) ^c	-10,4			
	TCSM (14)	133,43 (128,12- 138,73) ^a	126,07 (119,38- 132,76) ^b	122,69 (116,93- 128,45) ^c	-10,7			
PAD (mmHg)	TA (18)	81,23 (78,09- 84,38) ^a	76,29 (73,49- 79,09) ^b	75,00 (72,52- 77,48) ^b	-6,2	<0,001	0,139	0,949
	TCER (18)	78,16 (73,72- 82,61) ^a	73,35 (68,33- 78,37) ^b	73,55 (68,76- 78,34) ^b	-4,6			
	TCSM (14)	76,57 (73,21- 79,93) ^a	72,21 (66,96- 77,47) ^b	70,38 (64,50- 76,27) ^b	-6,1			

PAS: pressão arterial sistólica; PAD: pressão arterial diastólica. Letras diferentes representam diferença estatística entre os tempos.

Após o treinamento, de forma geral, 22% das participantes deixaram a classificação da hipertensão (TA: 16%, TCER: 23%, TCSM: 28,5%)

Conclusão

- ✓ O treinamento aeróbico e combinado em meio aquático promoveram a redução da pressão arterial em mulheres idosas.
- ✓ Embora sem diferença estatística, o treinamento combinado promoveu maiores reduções da PAS, o que pode ser clinicamente importante.