



**Universidade:
presente!**

UFRGS
PROPEAQ



XXXI SIC

21. 25. OUTUBRO • CAMPUS DO VALE

| | |
|-------------------|---|
| Evento | Salão UFRGS 2019: SIC - XXXI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS |
| Ano | 2019 |
| Local | Campus do Vale - UFRGS |
| Título | Efeito de diferentes treinamentos de hidroginástica a longo prazo sobre a pressão arterial de mulheres idosas |
| Autor | ANDRESSA FREITAS CORREIA |
| Orientador | LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL |

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

Autora: Andressa Freitas Correia

Orientador: Prof. Dr. Luiz Fernando Martins Krueel

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

A hipertensão é uma das doenças crônicas mais prevalentes na população idosa afetando cerca de 70% desta população, sendo ela um grande fator de risco para doenças cardiovasculares. Assim, o controle dos níveis de pressão arterial (PA) pode ser uma questão fundamental na prevenção de eventos cardiovasculares. Dentro deste contexto, o exercício físico vem se mostrando uma excelente estratégia no controle da PA, além disso, o exercício físico realizado meio aquático está sendo amplamente indicado para a população idosa devido aos diversos benefícios relacionados ao meio. Estudos recentes demonstram que exercício 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. Neste sentido, o objetivo do presente estudo foi comparar os efeitos de diferentes treinamentos de hidroginástica sobre a PA de mulheres idosas. A amostra foi composta por cinquenta e sete mulheres idosas que 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 (TCPE, n = 19, 65,00 (63,11 a 66,88) anos) e treinamento combinado com progressão para séries múltiplas (TCPM, 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. Os dados foram apresentados como média e intervalo de confiança de 95% e para a comparação das variáveis foi utilizado o teste de equações de estimativa generalizadas (GEE) com o teste post hoc de Bonferroni. O nível de significância foi estabelecido em $\alpha = 0,05$. Os resultados mostraram que a pressão arterial sistólica apresentou uma diminuição significativa do pré-treinamento para pós 8 semanas de treinamento (TA: -1,3 mmHg, TCPE: -3,51 mmHg, TCPM: -7,36 mmHg) e também para pós 16 semanas de treinamento em todos os grupos (TA: -5,23 mmHg, TCPE: -6,98 mmHg, TCPM: -3,38 mmHg). A pressão arterial diastólica apresentou uma redução significativa do pré-treinamento para pós 8 semanas de treinamento (TA: -4,94 mm Hg, TCPE: -4.88 mmHg, TCPM: -4,36 mmHg) e se manteve para pós 16 semanas de treinamento em todos os grupos avaliados. A redução da pressão arterial observada foi tal que, após o período de treinamento, 16% das participantes do TA, 23% do TCPE e 28,5% do TCPM deixaram a classificação de hipertensas (pressão arterial sistólica igual ou superior a 130 mmHg e pressão arterial diastólica igual ou superior a 80 mmHg) diminuindo assim o risco de mortalidade por doenças cardiovasculares. Conclui-se então, que o treinamento aeróbico e combinado em meio aquático são tratamentos não farmacológicos eficientes para promover a redução da pressão arterial em mulheres idosas.