

EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE APRESSÃO ARTERIAL DE IDOSAS HIPERTENSAS

JARLISSON FRANCSUEL MELO DOS SANTOS*
ADANS SOARES DOS SANTOS*
CARLA FABIANE DOS SANTOS LEMOS*
LUÍS PAULO DE SOUZA GOMES (CREF: 1156-G/SE)*

*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.
jarlissoufrancsuel@hotmail.com

Palavras-chave: Pressão arterial, exercício físico, qualidade de vida.

INTRODUÇÃO: A pressão arterial é a força exercida pelo sangue sobre a parede dos vasos, variando de maneira contínua a cada ciclo cardíaco (MACIEL, 2012). Para Bundchen et al. (2013), o exercício físico em geral provoca uma série de respostas fisiológicas, resultantes de adaptações autonômicas e hemodinâmicas que vão influenciar o sistema cardiovascular. Dentre os tipos de exercícios que influenciam o sistema cardiovascular, podemos destacar o treinamento resistido, definido como contrações contra a resistência, se refere a qualquer tipo de treinamento em que o corpo se movimenta em alguma direção contra algum tipo de força oposta (ROCHA, 2010). **OBJETIVO:** Analisar o comportamento da pressão arterial de idosas hipertensas e normotensas após o treinamento resistido. **METODOLOGIA:** O presente estudo tem caráter descritivo e delineamento experimental a partir de uma curta intervenção, que foram realizadas na academia e quadra de poliesportiva da Universidade Tiradentes (UNIT). A amostra foi composta por 13 indivíduos do sexo feminino (69,5 ± 5,6 anos, 1,52 ± 0,6 cm de estatura, 61,8 ± 9,7 kg de massa corporal, IMC de 26.5 ± 3.11Kg/m²). Sendo que, 7 eram normotensas e 6 hipertensas, que faziam uso de medicação controlada. As idosas avaliadas eram fisicamente ativas, se exercitavam em cerca de três vezes por semana. Os treinamentos consistiram na realização de exercícios resistidos de musculação. Nas sessões de exercícios resistidos foram realizados 3 séries de 10 repetições por exercício, intensidade a 70% de 8RM e intervalo de 1 minutos entre as séries e os exercícios. **RESULTADOS:** Em relação a pressão arterial sistólica após o treinamento resistido (PAS_{pós}) e durante trinta minutos de repouso (PAS₃₀), observou-se que em relação a pressão arterial sistólica pré- exercício, houve elevação da PAS nas hipertensas comparado com os normotensos, entre as condições de repouso de PAS_{pós} e PAS₃₀, para ambos os grupos. Já na pressão arterial diastólica pós-exercício encontrou-se um média de 95 mmHg e 80 mmHg respectivamente. Polito e Farinatti (2006), explica que determinadas variáveis (número de séries, intervalo, carga, exercício) do treinamento resistido encontram-se diretamente associadas ao aumento das respostas cardiovasculares, sobretudo da pressão arterial (PA). Outra variável fisiológica analisada pré e pós do treinamento resistido e durante uma hora após o exercício, foi a frequência cardíaca (FC), a qual é mediada primariamente pela atividade direta do sistema nervoso autônomo (SNA), através dos ramos, simpático e parassimpático sobre a auto-ritmicidade do nódulo sinusal (LIMA JUNIOR et al., 2010). Houve uma predominância da atividade vagal durante o repouso, enquanto durante o exercício a atividade simpática se sobrepõe. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que não houve modificações significativas na pressão arterial sistólica e diastólica, pré e após exercício físico. Houve apenas um aumento na pressão diastólica das idosas hipertensas no momento pré-exercício. Todas as evidências que foram levantadas quanto aos efeitos do treinamento resistido serão sempre bem-vindas para a melhora da qualidade de vida como um todo.

REFERÊNCIAS

- BUNDCHEN, D. C.; SCHENKEL, I. C.; SANTOS, R. Z.; CARVALHO, T. Exercício físico controla pressão arterial e melhora qualidade de vida. Exercise contro blood pressure and improvement quality of life. **Rev Bras Med Esporte** – Vol. 19, No 2 – Mar/Abr 2013.
- LIMA JUNIOR, L. A. de S. et al. **Predição da frequência cardíaca basal, através da mensuração da frequência cardíaca de repouso**. EFDportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 15, Nº 150, Nov, 2010.
- MACIEL, EDIVÂNIA APARECIDA MOREIRA. **A não adesão ao tratamento da hipertensão por pacientes trabalhadores**. Monografia–UFMG, Belo Horizonte, 2012.
- MONTEIRO, M. F.; FILHO, D. C. S. Exercício físico e o controle da pressão arterial. **Rev Bras Med Esporte** _ Vol. 10, Nº 6 –Nov/Dez, 2004.
- POLITO, M. D.; FARINATTI, P. T. V. Comportamento da pressão arterial após exercícios contra-resistência: uma revisão sistemática sobre variáveis determinantes e possíveis mecanismos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 12, n. 6, p. 386-392, 2006.
- ROCHA, A. J. **A influência do exercício físico no controle da pressão arterial**. Batatais, 2010.