

MELHORIA DA FUNÇÃO CARDIOVASCULAR APÓS TREINAMENTO CIRCUITADO DE 12 SEMANAS EM IDOSAS

LUCAS LEAL VARJÃO

ANTÔNIO GOMES DE RESENDE NETO (CREF: 002225-G/SE)

LEANDRO HENRIQUE ALBUQUERQUE BRANDÃO

MARIA DE LOURDES FEITOSA NETA (CREF: 002758-G/SE)

MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO (CREF.006427-G7RS)

Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, Sergipe, Brasil.

Contato: lucasvarjao13.2@bahiana.edu.br

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física e Treinamento; Idoso Fragilizado; Exercícios em Circuitos; Caminhada.

INTRODUÇÃO: Um dos grandes influenciadores dos níveis pressóricos é o excesso de peso. O significativo aumento em ambos os sexos desse excesso de peso registrado pela Pesquisa de Orçamento Familiar, afirma que em menos de 10 anos mais de 2/3 da população adulta estará acima do peso ideal. Nota-se uma preocupação crescente em descobrir instrumentos que controlem a hipertensão arterial. Para todos os hipertensos, os potenciais benefícios de uma dieta saudável, controle de peso e prática regular de exercícios não podem ser subestimadas. Esse tratamento baseado na mudança de estilo de vida tem o potencial de melhorar o controle da pressão arterial e até mesmo reduzir o tratamento medicamentoso. Dentre a terapia não medicamentosa de redução da pressão arterial, destaca-se a redução do índice de massa corpórea com melhora no índice de gordura, diminuição, por conseguinte, da circunferência abdominal e aumento de massa magra; controle da dieta e prática de exercício físico. A aplicação do treinamento circuitado mais a adição de cargas com uma máxima relação trabalho/descanso tem mostrado na literatura ser uma estratégia interessante a fim de se obter ganhos cardiovasculares, aumento da capacidade funcional em idosos e conseqüentemente melhoria na qualidade de vida. **OBJETIVO:** Investigar o efeito de 12 semanas do treinamento circuitado nos parâmetros preditivos de função cardiovascular e de qualidade de vida em idosos. **METODOLOGIA:** O presente estudo é caracterizado como um ensaio clínico randomizado. A amostra foi composta por 44 idosos que foram distribuídas em três grupos diferentes: Treinamento funcional (TF: n=18), Treinamento tradicional (TT: n=15) e Grupo Controle (GC: n=11). Registraram-se as associações entre os dados antropométricos e as repercussões cardiovasculares e de qualidade de vida das idosos - Índice de Massa Corpórea (IMC), Relação Cintura-Quadril (RCQ), Qualidade do Movimento (FMS), Teste de Caminhada de 6 minutos (TC6) e Qualidade de Vida (QV). Os dados descritivos foram analisados com média e desvio padrão e para análise estatística adotou-se um p de significância < 0,05 com o método da Correlação de Pearson para verificar o grau de dependência entre as variáveis. **RESULTADOS:** Ao final das 12 semanas de treinamento circuitado foram observados achados positivos do estudo: *IMC* (29,20±5,31), *RCQ* (0,87±0,08), *FMS* (10,84±1,99), *TC6* (572,50±47,72), *QV* (100,75±12,2). As relações: (*IMC* e *RCQ*: p=0,03; *IMC* e *FMS*: p=0,00; *IMC* e *TC6*: p=0,02; *IMC* e *QV*: p=0,40; *RCQ* e *FMS*: p=0,02; *RCQ* e *TC6*: p=0,35; *RCQ* e *QV*: p=0,21). **CONCLUSÃO:** A partir dos dados obtidos houve uma correlação inversamente proporcional positiva entre os dados antropométricos e as outras variáveis que são fatores preditivos de funcionalidade e de capacidade cardiovascular em idosos.

REFERÊNCIAS

Bloch, Katia Vergetti, et al. "ERICA: prevalências de hipertensão arterial e obesidade em adolescentes brasileiros." *Revista de Saúde Pública* 50.suppl. 1 (2016): 9.

James, Paul A., et al. "2014 evidence-based guideline for the management of high blood pressure in adults: report from the panel members appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8)." *Jama* 311.5 (2014): 507-520.

Jornal, S. B. C., et al. "VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão." (2010).

Romero-Arenas, Salvador, Miryam Martínez-Pascual, and Pedro E. Alcaraz. "Impact of resistance circuit training on neuromuscular, cardiorespiratory and body composition adaptations in the elderly." *Aging and disease* 4.5 (2013): 256.

Rikli, Roberta E., and C. Jessie Jones. "The reliability and validity of a 6-minute walk test as a measure of physical endurance in older adults." *Journal of aging and physical activity* 6 (1998): 363-375.