

Comportamento da pressão arterial de indivíduos de meia idade ao longo de cinco anos de treinamento de corrida em piscina funda

Edmílson P. Lucas, Thaís Reichert, Ana C. Kanitz, Rodrigo S. Delevatti, Luiz F.M. Kruehl



INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é acompanhado por um aumento da pressão arterial, aumentando a incidência da hipertensão arterial com o avanço da idade, sendo esta condição um importante fator de risco cardiovascular. Nesse sentido, o exercício físico tem sido indicado tanto para a prevenção quanto para o controle dessa doença.

OBJETIVO

Identificar o comportamento da pressão arterial sistólica, diastólica e média de repouso e máxima de homens e mulheres de meia idade durante 5 anos de treinamento de corrida em piscina funda.

MÉTODOS

39 indivíduos

Normotensos
(n=17)

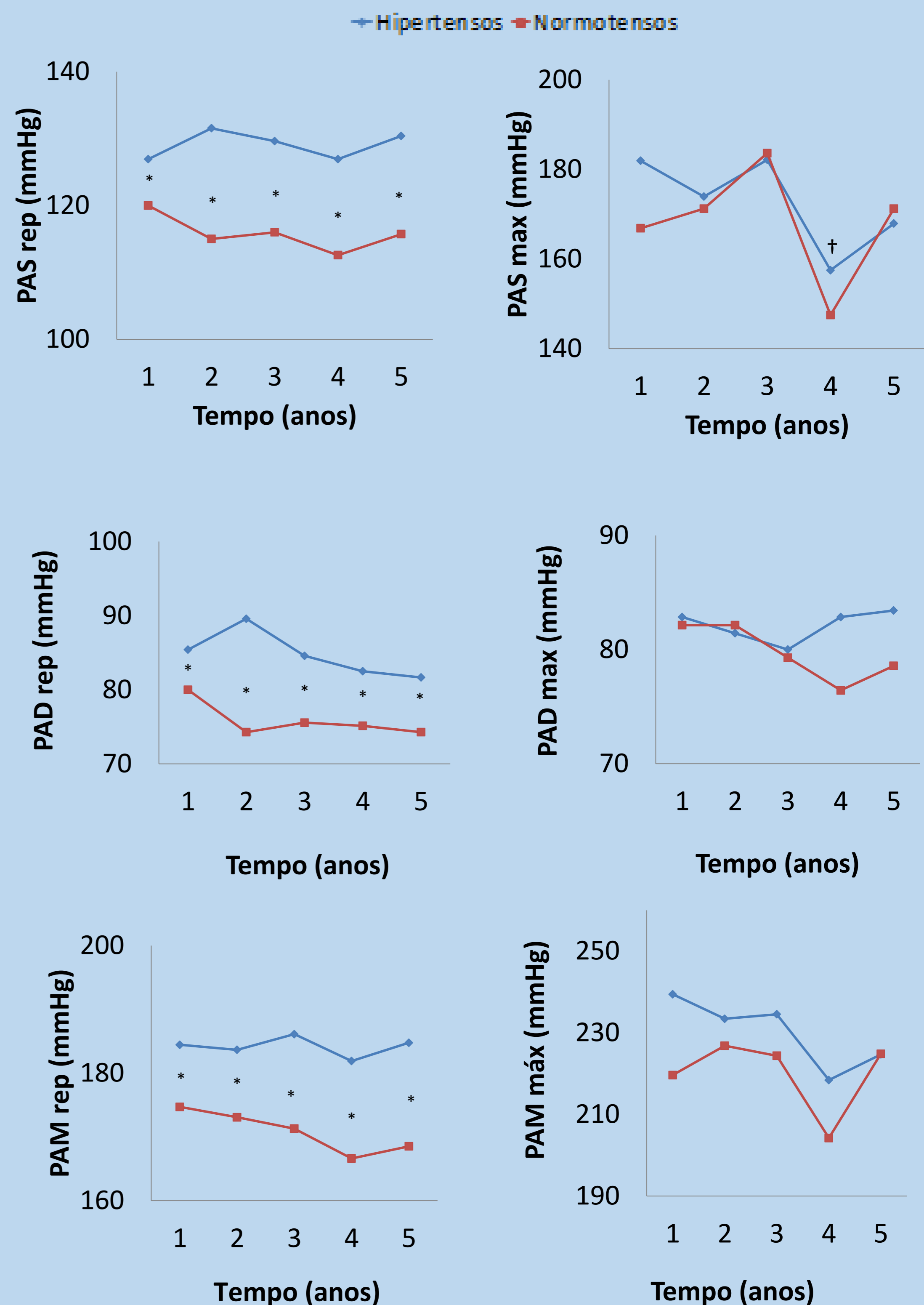
Hipertensos
(n=22)

- Treinamento de corrida em piscina funda de março a dezembro durante 5 anos; férias janeiro e fevereiro, (duas sessões semanais de 45 minutos);
- Intensidade prescrita pela escala de Borg (6-20) com objetivo de melhora cardiorrespiratória: entre índices 11 e 17;
- A cada ano, os sujeitos entregavam um eletrocardiograma de esforço, de onde extraíram-se os dados para o presente estudo;
- Utilizaram-se 5 eletrocardiogramas consecutivos de cada indivíduo.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

- ✓ Shapiro-Wilk e Levene para normalidade e homogeneidade de dados;
- ✓ Transformação logarítmica de base dez para dados não normais;
- ✓ ANOVA two-way com *post-hoc* de Bonferroni;
- ✓ $\alpha=0,05$;
- ✓ SPSS versão 20.0.

RESULTADOS



Comportamento da pressão arterial sistólica (PAS), diastólica (PAD) e média (PAM) de repouso (rep) e máxima (max) durante os 5 anos de intervenção.
*Diferença significativa ($p < 0,05$) entre os grupos
†Diferença significativa ($p < 0,05$) entre os anos

CONCLUSÃO

A prática de corrida em piscina funda com mínima frequência semanal (duas sessões) é uma medida de baixo custo que promove uma manutenção dos valores de pressão arterial tanto em situação de repouso quanto em exercício, de indivíduos normo e hipertensos.