

Efeitos do treinamento aeróbio, de força muscular e combinado no meio aquático, na pressão arterial de mulheres com síndrome metabólica.

Elisa da Costa Schmidt
Orientador: Prof^o Dr^o Luiz Fernando Martins Kruehl
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos no meio aquático está sendo amplamente investigada nos últimos anos. Exercícios na posição vertical, como a hidroginástica, mostram-se efetivos para diversas populações com doenças metabólicas, incluindo sujeitos hipertensos. Entretanto, poucos estudos buscaram investigar os efeitos de diferentes modelos de treinamento no meio aquático em sujeitos portadores de síndrome metabólica.

OBJETIVO

Comparar os valores de pressão arterial (PA) de repouso de mulheres com síndrome metabólica, antes e após um treinamento aeróbio (HA), de força (HF) ou combinado (HC) no meio aquático.

MÉTODOS



O treinamento dos três grupos foi realizado durante 12 semanas, com duas sessões semanais e 60 minutos de duração, a intensidade foi determinada pela percepção subjetiva de esforço, utilizando a escala de Borg, entre os índices 13 e 17. A cada quatro semanas houve um incremento na intensidade dos treinamentos. A PA de repouso foi analisada em três momentos: 8 semanas antes de iniciar o treinamento; no dia em que iniciou; e após as 12 semanas de treinamento. Para avaliar a pressão arterial sistólica (PAS) e a pressão arterial diastólica (PAD) os sujeitos permaneceram em repouso, na posição sentada, por 15 minutos, em um ambiente sem ruídos e com temperatura entre 24 e 26°C. A PAS e PAD foi averiguada com a utilização de um monitor de pressão arterial oscilométrico com gravador (MAPA-MEDITECH).

Análise Estatística:

Para verificar alterações, foi adotado o método de Equações de Estimativas Generalizadas (GEE), e o teste de post hoc de Bonferroni ($\alpha=0,05$). Todos os testes estatísticos foram realizados no programa SPSS vs 20.0.

RESULTADOS

Os resultados do presente estudo podem ser observados na Tabela 1. No período controle de 8 semanas sem prática de exercícios físicos não foram encontradas alterações significativas da PAS e PAD. Porém, a PAS apresentou redução significativa ao longo do tempo ($p<0,001$), sem diferença entre os grupos.

Tabela 1: Valores de média e erro padrão da pressão arterial sistólica (PAS) e da pressão arterial diastólica (PAD) dos três grupos nos momentos pré-treinamento (PRÉ) e pós-treinamento (PÓS).

		PRÉ		PÓS			Tempo	Grupo	Tempo* / Grupo
Grupo (n)	Média	±EP	Média	±EP	Δ%				
PAS (mmHg)	HA (17)	131,39	±2,88	127,61*	±3,02	-2,9	0,011	0,301	0,625
	HF (17)	129,33	±3,94	118,26*	±8,22	-8,5			
	HC (17)	135,65	±2,95	130,18*	±3,18	-4,0			
PAD (mmHg)	HA (17)	77,39	±1,68	74,22	±1,98	-4,1	0,075	0,781	0,604
	HF (17)	77,87	±2,27	77,20	±2,41	-0,8			
	HC (17)	78,18	±2,40	76,35	±2,76	-2,3			

*representa diferença estatisticamente significativa entre as médias pré e pós no mesmo grupo.

CONCLUSÃO

Os resultados encontrados demonstraram uma redução significativa da PAS após os três diferentes treinamentos de hidroginástica. Já a PAD não apresentou efeito significativo. No entanto, é possível concluir que a prática da hidroginástica foi eficiente para a redução da PAS, indiferente do modelo de treinamento realizado.