

SALÃO DE
INICIAÇÃO CIENTÍFICA
XXIX SIC




múltipla 
UNIVERSIDADE
inovadora  inspiradora

Evento	Salão UFRGS 2017: SIC - XXIX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2017
Local	Campus do Vale
Título	Efeitos do treinamento aeróbio, de força muscular e combinado no meio aquático, na pressão arterial de mulheres com síndrome metabólica
Autor	ELISA DA COSTA SCHMIDT
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

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

Autora: Elisa Schmidt

Orientador: Luiz Fernando Martins Kruel

Instituição de origem: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

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. Assim, o objetivo do presente estudo foi 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. Para tanto, 51 mulheres foram selecionadas e randomicamente divididas em três grupos: HA, n=17, 63,77 ± 5,03 anos; HF, n=17, 61,01 ± 4,93 anos; HC n=17, 60,52 ± 6,91 anos. A frequência das três intervenções foi de duas sessões por semana, durante 12 semanas, com 60 minutos de duração. O HA foi composto por 6 exercícios de membros inferiores, combinados com movimentos de membros superiores. A intensidade foi determinada pela percepção subjetiva de esforço, utilizando a escala de Borg, entre os índices 13 e 17. Os exercícios do HF foram organizados em 5 blocos, cada bloco com 3 exercícios, totalizando 15 exercícios, onde a intensidade foi relativa ao máximo esforço dos sujeitos. O HC realizou sessões independentes, sendo uma sessão de treinamento aeróbio e uma sessão de treinamento de força, sendo os exercícios exatamente os mesmos. A periodização dos três grupos foi composta de 4 mesociclos, cada um com duração de 3 semanas, sendo que, a cada mesociclo havia 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 ABPM – 04 de MAPA. Para verificar possíveis alterações, após as 12 semanas de intervenção, foi adotado o método de Equações de Estimativas Generalizadas (GEE), utilizando como fatores o “grupo” e o “tempo” e o teste de post hoc de Bonferroni. O índice de significância adotado neste estudo foi de $\alpha = 0,05$. Todos os testes estatísticos foram realizados no programa SPSS vs 20.0. Resultados: No período controle de 8 semanas sem prática de exercícios físicos não foram encontradas alterações significativas da PAS e PAD. Após as 12 semanas de treinamento foram encontrados os seguintes valores de média e DP: PAS (mmHg): HA - Pré 131,39 ± 2,88, Pós 127 ± 3,02; HF - Pré 129,33 ± 3,94, Pós 118,26 ± 8,22; HC - Pré 135,65 ± 2,95, Pós 130,18 ± 3,18. PAD (mmHg): HA - Pré 77,39 ± 1,68, Pós 74,22 ± 1,98; HF - Pré 77,87 ± 2,27, Pós 77,20 ± 2,41; HC - Pré 78,18 ± 2,40, Pós 76,35 ± 2,76. Conclui-se que a PAS apresentou redução significativa ao longo do tempo, ($p < 0,001$) sem diferença entre os grupos. A PAD não apresentou efeito significativo dos fatores tempo e grupo. Portanto, a prática da hidroginástica foi eficiente para a redução da PAS, indiferente do modelo de treinamento realizado.