

Efeitos do treinamento em meio aquático na pressão arterial: uma revisão sistemática com metanálise

Vitória Bones e Luiz Fernando Martins Kruehl



Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança
Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres



INTRODUÇÃO

A hipertensão apresenta uma elevada prevalência e é considerada o principal fator de risco para morbidade cardiovascular. Mudanças no estilo de vida como a prática regular de exercício físico têm sido recomendadas a fim de combater o aumento dos níveis pressóricos. Nesse sentido, metanálises têm demonstrado que o exercício físico realizado em ambiente terrestre promove redução significativa da pressão arterial. Todavia os efeitos do treinamento em meio aquático são bastante controversos.

OBJETIVO

Realizar uma revisão sistemática com metanálise avaliando os efeitos do treinamento em posição vertical no meio aquático, comparado a um grupo controle e a um treinamento em meio terrestre, na pressão arterial de indivíduos adultos e idosos.

MÉTODOS

❖ O estudo seguiu as recomendações da Colaboração Cochrane e do PRISMA.

❖ Foi Registrado no PROSPERO, nº de registro: CRD42016049716.

❖ Bases de dados consultadas: EMBASE, PUBMED, Cochrane e Scopus em maio de 2017.

❖ Dois pesquisadores independentemente realizaram a seleção dos estudos, bem como a avaliação do risco de viés.

| CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE: |
|--|
| Estudos crônicos que avaliaram o efeito do treinamento em posição vertical no meio aquático (TA). |
| Adultos (acima de 18 anos) e idosos de ambos os sexos. |
| Isentos de doença cardiovascular, com exceção de hipertensão. |
| Sem restrição nos tipos de exercícios, equipamento, intensidade, duração da sessão, frequência, volume ou intervalo de descanso. |
| Comparação com Grupo Controle (GC) ou Treinamento Terrestre (TT). |
| Sem diferença significativa entre os grupos no momento pré-treinamento. |

Análise estatística

Adotou-se o efeito randômico e como tamanho de efeito a diferença média padronizada com intervalo de confiança de 95%. Para análise da heterogeneidade foi utilizado o Teste Q de Cochran e o Teste de Inconsistência I2. Foi adotado o $\alpha=0,05$ e todas as análises foram realizadas usando a Comprehensive Meta-Analysis versão 2.0.

RESULTADOS

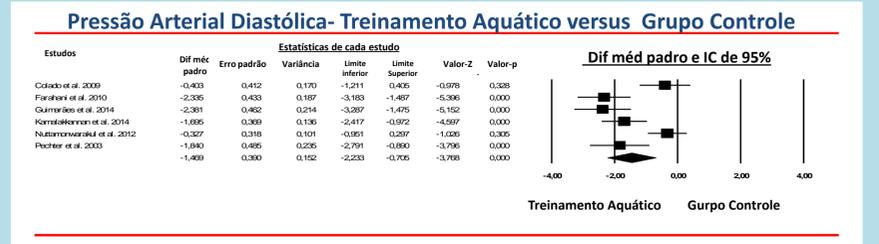


Figure 1. Diferença média padronizada da pressão arterial sistólica (mmHg) promovida pelo treinamento aquático e grupo controle (sem intervenção). ■ Estimativas específicas do estudo; ◆ Estimativas comuns do efeito randômico da metanálise.

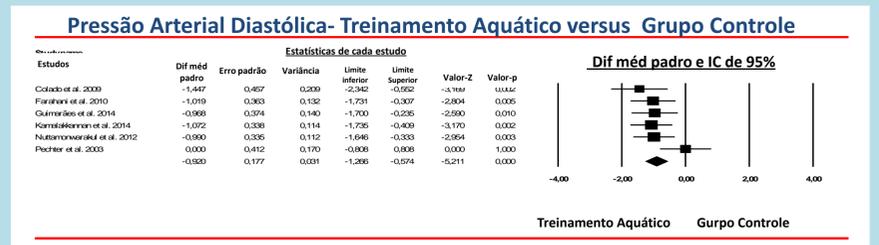


Figure 2. Diferença média padronizada da pressão arterial diastólica (mmHg) promovida pelo treinamento aquático e grupo controle (sem intervenção). ■ Estimativas específicas do estudo; ◆ Estimativas comuns do efeito randômico da metanálise.

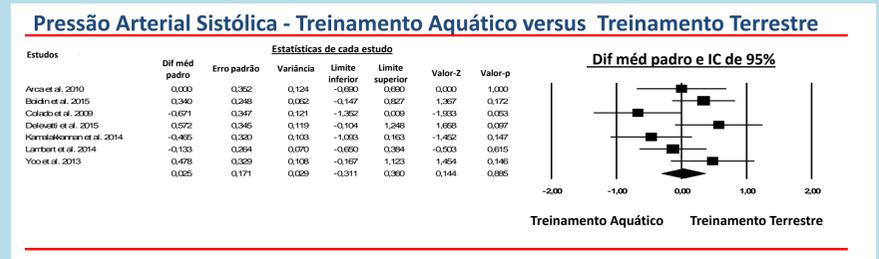


Figure 1. Diferença média padronizada da pressão arterial sistólica (mmHg) promovida pelo treinamento aquático e treinamento terrestre. ■ Estimativas específicas do estudo; ◆ Estimativas comuns do efeito randômico da metanálise.



Figure 1. Diferença média padronizada da pressão arterial diastólica (mmHg) promovida pelo treinamento aquático e treinamento terrestre. ■ Estimativas específicas do estudo; ◆ Estimativas comuns do efeito randômico da metanálise.

CONCLUSÃO

O treinamento em meio aquático promove redução da pressão arterial em indivíduos adultos e idosos, independente do treinamento apresentar progressão ou não. No entanto, diminuição da pressão arterial sistólica foi observada somente em indivíduos hipertensos, enquanto que a pressão arterial diastólica foi observada em indivíduos pré-hipertensos e hipertensos. Por fim, o treinamento em meio aquático reduz na mesma magnitude a pressão arterial sistólica, mas em magnitude inferior a pressão arterial diastólica em comparação a um treinamento em meio terrestre.

