



**Universidade:
presente!**

UFRGS
PROPEAQ



XXXI SIC

21. 25. OUTUBRO • CAMPUS DO VALE

Evento	Salão UFRGS 2019: SIC - XXXI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2019
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	Efeitos do Treinamento Aeróbico e de Força Sobre a Pressão Arterial e Atividade Autonômica de Indivíduos Hipertensos de Meia Idade: um ensaio clínico randomizado
Autor	RODRIGO LEAL DE MENEZES
Orientador	ALVARO REISCHAK DE OLIVEIRA

Título: Efeitos do Treinamento Aeróbio e de Força Sobre a Pressão Arterial e Atividade Autonômica de Indivíduos Hipertensos de Meia Idade: um ensaio clínico randomizado

Autor: Rodrigo Leal de Menezes

Orientador: Alvaro Reischak de Oliveira

Instituição: Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança - Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

RESUMO

Introdução: A hipertensão arterial sistêmica é uma condição clínica multifatorial caracterizada por elevação sustentada dos níveis pressóricos em repouso que afeta aproximadamente um terço da população mundial. Paralelamente, o treinamento físico tem sido amplamente recomendado como forma de tratamento não medicamentosa para indivíduos com essa condição, em especial o treinamento aeróbico (TA), devido ao maior corpo de evidências. No entanto, não há um consenso sobre os efeitos do treinamento de força (TF), na pressão arterial e atividade do sistema nervoso autônomo.

Objetivos: Avaliar e comparar os efeitos do treinamento aeróbico e do treinamento de força sobre a pressão arterial ambulatorial e a atividade autonômica de indivíduos hipertensos de meia idade.

Métodos: Vinte e dois indivíduos de ambos os sexos, idade entre 30-59 anos, previamente diagnosticados com hipertensão arterial e adequadamente controlados participaram do estudo, sendo randomizados nos grupos experimentais, TA ou TF. O treinamento ocorreu durante 12 semanas sendo mensuradas as variáveis: variabilidade da frequência cardíaca (VFC), pressão arterial ambulatorial de 24h, consumo de oxigênio de pico ($VO_{2\text{pico}}$), perfil lipídico e glicêmico antes e após o período de treinamento.

Resultados: Os grupos TA (n=11 idade=45,4±7,5 mulheres=4 homens=7) e TF (n=11 idade=45,8±7,8mulheres=6 homens=5) foram homogêneos entre si previamente à intervenção. Os indivíduos que realizaram TA apresentaram aumento nos índices da VFC, SDNN (p=0,02), RMSSD (p<0,01), pNN50 (p=0,04) e índice triangular (p=0,02). O grupo TA apresentou pressão arterial sistólica de 24 horas ($\Delta=6,2$ mmHg, p=0,006) e duplo produto ($\Delta=735,78$, p=0,015) reduzidos, enquanto o grupo TF foi capaz de diminuir a pressão arterial diastólica de 24 horas ($\Delta=4,3$ mmHg, p=0,03). Nenhum dos métodos de treinamento promoveu alterações na frequência cardíaca de repouso. No grupo TA, o $VO_{2\text{pico}}$ aumentou significativamente após a intervenção (p<0,01). Além disso, ambas as estratégias de treinamento promoveram redução no colesterol total (TA: p=0,01 / TF: p=0,01), LDL (TA: p<0,01 / TF: p<0,01) e relação colesterol/HDL (TA: p<0,01 / TF: p=0,04), com o TA sendo eficaz no aumento do HDL (p=0,025).

Conclusão: Em indivíduos hipertensos de meia idade, 12 semanas de TA promoveram aumento nos índices da VFC que representam a atividade parassimpática do sistema nervoso autônomo em conjunto com redução da pressão arterial sistólica. Por fim, ambos os métodos de treinamento foram eficazes na modulação positiva do perfil lipídico.