



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

RESPOSTAS HEMODINÂMICAS EM IDOSOS HIPERTENSOS QUE PRATICAM CAMINHADA NA ÁGUA

^{1,2} Maryana Pryscila Silva de MORAIS; ^{1,3} Camila Fernandes de ASSIS; ^{1,3}
Huddy Mendes da SILVA; ^{1,2} Walquiria Gabriela Medeiros da SILVA; ^{1,4}
Jonatas de França BARROS.

¹Laboratório de Atividade Física e Saúde – LAFIS/UFRN.

²Graduando(a) em Educação Física da UFRN.

³Mestrando(a) em Educação Física da UFRN.

⁴Coordenador do Curso de Mestrado em Educação Física da UFRN.

Introdução: O envelhecimento é um processo também caracterizado pela diminuição de algumas funções fisiológicas, essas influenciam diretamente nas características hemodinâmicas como, por exemplo, a pressão arterial. A prática da caminhada na água, como um método aeróbio de atividade física, mostra-se eficaz na reabilitação e estabilidade dessas funções, além de contribuir para questões sociais e afetivas dos idosos. **Objetivo:** Analisar a variável pressão arterial em resposta a um treino aeróbio no meio líquido, a fim de averiguar o efeito hipotensor pós-exercício físico. **Metodologia:** A pesquisa caracteriza-se como sendo quase experimental devido ao fato de não ter ocorrido controle rigoroso das variáveis intervenientes. A população é composta por idosos, sendo 17 no total, divididos em dois grupos (GE = experimental e GC = Grupo Controle). O GE (n=9) apresenta média de idade de 63,4±3,7 anos e o GC (n=8) média de 62,5±4 anos. Para identificar os possíveis efeitos na variável dependente optou-se por utilizar um programa de treinamento aeróbio no meio líquido (Caminhada na água) com duração de 8 semanas e com sessões de 40 minutos, sendo desenvolvidas 3 vezes na semana. Como critério de inclusão no programa, foi solicitada de forma voluntária a assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido e foram elucidados sobre o estudo de acordo com a Resolução 196/1996 do Conselho Nacional de Saúde, assim como laudos médicos informando que os mesmos poderiam participar de uma atividade aeróbia de intensidade leve a moderada no meio aquático, como também apresentarem quadro de hipertensão arterial, podendo ainda ser obesos e/ou diabéticos. Para verificação da pressão arterial utilizou-se como padrão o lado esquerdo do braço, essa verificação ocorreu antes e após a atividade proposta. O tratamento estatístico deu-se através da estatística descritiva analisando os resultados de acordo com médias e desvios padrão, sendo utilizado para estatística inferencial o Teste T pareado, levando em consideração uma significância de $p \leq 0,05$. **Resultados:** Obtiveram dados da



III CiEh

Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

Pressão Arterial Sistólica (PAS) pré-exercício dos GE e GC respectivamente de $122,22 \pm 8,3$ e $121,25 \pm 12,4$ mmHg, os resultados pós exercício se deram da seguinte forma, GE ($120,00 \pm 5,3$ mmHg) e GC ($125,00 \pm 7,5$ mmHg). Quanto a Pressão Arterial Diastólica (PAD) os resultados apresentados pré-exercício e pós-exercício após a intervenção para os grupos GE e GC se deram da seguinte forma, GE (Pré= $78,8 \pm 10,5$ e pós= $77,5 \pm 12,8$ mmHg) e GC (pré= $75,0 \pm 17,72$ e pós= $78,7 \pm 8,3$ mmHg). Após a análise inferencial não foi identificado nenhuma diferença significativa quanto aos pares. **Conclusão:** Mesmo sem apresentar diferenças significativas entre os pares, pode-se identificar um pequeno benefício quanto às médias. Lembrando que existem diversos fatores que podem ter influenciado nos resultados, tipo os medicamentos utilizados pelos participantes, a quantidade de sessões semanais e o tempo da intervenção. Portanto, podemos utilizar de forma sistemática a atividade física como meio não farmacológico no tratamento de hipertensos nesse programa, uma vez que reduz o risco de lesões para o idoso. Ficou evidente que a realização de sessões de exercícios físicos reduziu a pressão arterial da amostra no período pós-treino, e que sua duração influenciou na resposta hipotensora, devido aos ajustes autonômicos e hemodinâmicos.

Palavras chaves: Pressão arterial; pré-exercício; pós-exercício; idosos; caminhada na água.