

Comportamento da pressão arterial durante e após a realização de exercícios resistidos em idosos

ALCÂNTARA, MARIANA ALVES PEREIRA (maryalves.23@hotmail.com)

MENESES, ANA CAROLINE CORNELIO (anaaccornelio@gmail.com)

PUGA, GUILHERME MORAIS (gmpuga@gmail.com)

ARANTES, LUCIANA MENDONÇA (lucianama@unipam.edu.br)

Resumo: As doenças cardiovasculares representam um importante problema de saúde pública, por serem as principais causas de morte, por atingirem adultos em plena idade produtiva, resultando em perdas de anos potenciais de vida, e por serem a principal fonte de gastos em assistência médica pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Nesse sentido, o objetivo deste trabalho foi analisar o comportamento da pressão arterial sistólica (PAS) e da pressão arterial diastólica (PAD) de idosos ativos, durante e após a realização de exercícios resistidos. O estudo foi desenvolvido com 20 idosos, na faixa etária entre 60 e 70 anos, de ambos os gêneros, sem nenhuma limitação física que os impedisse à realização de exercícios físicos. Inicialmente, o estudo foi aprovado pelo comitê de ética e pesquisa, parecer número 2.523.162. Em seguida, foi realizada uma sessão para a avaliação da intensidade de exercício resistido, por meio do teste de uma repetição máxima (1RM), e, posteriormente, uma sessão experimental aguda, com exercícios resistidos na intensidade de 60% de 1RM, para avaliar as respostas da PAS e da PAD. A pressão arterial foi monitorada em repouso (PASrepouso e PADrepouso) quinze minutos após o início da sessão de exercícios (PAS15min e PAD15min), ao final da sessão de exercícios (PASfinal e PADfinal) e trinta minutos após o término da sessão de exercícios (PAS30min e PAD30min), com aparelhos devidamente calibrados e validados pela sociedade científica. As análises estatísticas se deram a partir da aplicação do teste de Shapiro-Wilk para testar a normalidade dos dados. Em seguida, foi realizada a análise de variância, ANOVA one-way, para se verificarem as possíveis diferenças entre as pressões arteriais em cada um dos momentos monitorados. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$. Foi possível observar diferença significativa ($p < 0,05$) na PAS e na PAD quando comparados os seguintes momentos: PASrepouso ($130,95 \pm 19,32$) e PAS15min ($148,4 \pm 15,80$); PADrepouso ($83,8 \pm 15,30$) e PAD15min ($92,65 \pm 9,69$). Concluiu-se, então, que a PAS e a PAD sofrem alterações durante o exercício físico resistido agudo. Esse resultado corrobora o que já é relatado na literatura, porém não foram observadas alterações significativas da PAS e PAD ao término e trinta minutos após o exercício resistido. Sendo assim, esse desfecho pode demonstrar um fator protetor do exercício físico resistido nas respostas hemodinâmicas de idosos.

Palavras-chave: Envelhecimento. Exercícios físicos. Hipertensão Arterial.