



O impacto de exercícios físicos na hipertensão arterial em idosos: Estudo randomizado

José Aderval Aragão

Instituição: Universidade Federal de Sergipe
E-mail: adervalufs@gmail.com

José Carlos Merino Macias Neto

Instituição: Universidade Federal de Sergipe
E-mail: josecarlosmaciasneto@gmail.com

Carolina Vieira Rios Basto

Instituição: Universidade Federal de Sergipe
E-mail: carolina.basto33@hotmail.com

Silas Sátiro Sobral Maia

Instituição: Universidade Federal de Sergipe
E-mail: silasmaia2008@hotmail.com

Felipe Matheus Sant'Anna Aragão

Instituição: Hospital de Base da Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto
E-mail: felipemsaragao@hotmail.com

Iapunira Catarina Sant'Anna Aragão

Instituição: Hospital Municipal Munir Rafful
E-mail: icatarinasaragao@hotmail.com

Francisco Prado Reis

Instituição: Universidade Tiradentes e Centro Universitário Alfredo Nasser
E-mail: franciscopradoreis@gmail.com

RESUMO

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), é a doença crônica mais prevalente entre os idosos. No Brasil, esta população teve um aumento de 500% nos últimos 40 anos, por isso, sua prevenção, detecção, tratamento e controle devem ser de grande prioridade, para evitar complicações, e em especial, o acidente vascular encefálico.

Palavras-chave: Hipertensão arterial sistêmica, Exercícios físicos, Obesidade.

1 INTRODUÇÃO

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), é a doença crônica mais prevalente entre os idosos. No Brasil, esta população teve um aumento de 500% nos últimos 40 anos, por isso, sua prevenção, detecção, tratamento e controle devem ser de grande prioridade, para evitar complicações, e em especial, o acidente vascular encefálico. Os exercícios aeróbico e de força têm sido atividades bastante recomendadas, para indivíduos hipertensos, pelos benefícios que trazem na redução da HAS. O presente estudo teve como



objetivo analisar os efeitos do exercício de força, aliado ao aeróbico, para a redução da HAS.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um ensaio clínico randomizado, realizado no núcleo de apoio a Estratégia de Saúde da Família na mesorregião do agreste alagoano. Foram selecionados 133 indivíduos com diagnóstico de hipertensão arterial, sendo quatro do sexo masculino e 129 do feminino. Os participantes foram escolhidos de forma aleatória, por meio de um programa de randomização on-line específico (www.randomizer.org) e distribuídos em dois grupos que realizavam suas atividades em dias diferentes: No grupo 1 estavam os pacientes que realizaram um programa de caminhada supervisionada e no grupo 2, os pacientes que realizaram um programa de caminhada e de exercício de força. No Grupo de caminhada, executou-se entre os indivíduos um aquecimento de 10 minutos, 40 minutos de exercício aeróbico e 10 minutos de alongamento da musculatura. No Grupo caminhada e força, aquecimento de 10 minutos, caminhada de 20 minutos, mais 20 minutos de três séries de 10 repetições de exercício de sentar-levantar e 10 minutos de alongamento da musculatura. Antes de iniciar a intervenção, os participantes realizaram duas avaliações, uma para verificar a massa corporal, o índice de massa corpórea, estatura e circunferência da cintura; e a outra aferiu a medida da pressão arterial de forma indireta por meio da técnica auscultatória através de um esfigmomanômetro analógico devidamente calibrado (marca Solidor®) e estetoscópio (marca Litman®), por um avaliador independente, que não sabia a qual grupo os indivíduos pertenciam. Essa técnica foi realizada com o indivíduo em repouso no tempo de cinco, 10 e 15 minutos, e foi considerado como valor final a média das duas últimas. O pressuposto paramétrico de homocedasticidade das variáveis contínuas foi testado por meio do teste de Levene. As variáveis que atenderam ao pressuposto foram submetidas ao teste t de Student e as que não atenderam ao teste de Welch.

3 RESULTADOS

Dos 133 idosos hipertensos, 118 completaram o estudo, sendo e todos foram do sexo feminino, com média de idade de 60 anos. Observou-se que, inicialmente, a pressão arterial dos indivíduos do Grupo 1 era em média ligeiramente menor (131,69 X 85,46 mmHg) do que a do Grupo 2 (132,37 X 86,61 mmHg). A análise comparativa entre os grupos caminhada e caminhada e força ocorridas entre o fim e o início do estudo apresentou acentuada redução tanto da pressão sistólica quanto da diastólica ($p < 0,001$). As reduções no peso e no IMC foram maiores para o grupo caminhada ($p = 0,049$).

4 CONCLUSÃO

O impacto do exercício físico em indivíduos portadores de HAS com mais de 50 anos de idade, resultou em uma diminuição da pressão arterial, especialmente no grupo de caminhada e força.