

## A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO AERÓBIO PERIODIZADO EM IDOSOS HIPERTENSOS CONTROLADOS

Raphael Miranda Ramos\*, Thiago Fernando Lourenço\*\* e Cláudio de Oliveira Assumpção\*\*\*.

\*Centro Universitário Anhanguera – UNIFIAN, Leme – SP – Brasil.

\*\*Laboratório de Bioquímica do Exercício – LABEX – UNICAMP – Campinas – SP – Brasil

\*\*\*Laboratório de Avaliação da Performance Humana – LAPH – UNESP – Rio Claro – SP – Brasil  
[rramosk8@hotmail.com](mailto:rramosk8@hotmail.com)

**Introdução:** Índices pressóricos elevados têm sido associados a excesso de peso corporal e doenças cardiovasculares, contudo, algumas pesquisas identificaram que mais fatores comportamentais contribuem para o aumento da pressão arterial (PA) como má alimentação, consumo excessivo de bebidas alcoólicas, tabagismo e sedentarismo. Por outro lado uma das mais eficientes estratégias para a redução da pressão arterial de repouso (Par) é a prática regular de exercícios físicos.

**Objetivo:** Analisar a interferência de um programa de treinamento aeróbio nos níveis de pressão arterial sistólica (PAS), pressão arterial diastólica (PAD) de repouso, percentual de gordura (%G), IMC e consumo máximo de oxigênio ( $VO_2$ máx) de indivíduos hipertensos controlados.

**Metodologia:** Participaram da pesquisa 18 voluntários, sendo quatorze do gênero feminino com idade de  $57,7 \pm 24,5$  anos e quatro do gênero masculino com idade de  $53,8 \pm 12,9$  anos, todos sedentários, hipertensos controlados e com acompanhamento médico regular. Os voluntários foram um grupo exercitado (G1E) e controle (G2C), o qual manteve seus hábitos regulares recebendo apenas orientação alimentar. As avaliações da PAS e PAD de repouso, %G e  $VO_2$ máx foram realizadas antes (Pré) e após (Pós) a aplicação do treinamento. O treinamento consistiu de 36 sessões de caminhada a 60% da FC máxima e duração de 1 hora, realizadas em três sessões semanais, em um total de doze semanas de treinamento. **Resultados:** Foram observadas maiores reduções nos níveis de PAS (Pré =  $144,7 \pm 27,9$  mmHg, Pós =  $134,2 \pm 19,41$  mmHg) e PAD no grupo G1E (Pré =  $89,4 \pm 11,4$  mmHg e Pós =  $82,8 \pm 10,3$  mmHg) com o treinamento ( $p < 0,05$ ). Em relação ao %G, nenhuma diferença foi encontrada nos indivíduos do grupo G2C (Pré =  $30,1 \pm 7,3\%$  e Pós =  $29,4 \pm 7,6\%$ ) ( $p > 0,05$ ). No grupo G1E reduções significativas (Pré =  $26,6 \pm 6,6$  e Pós =  $23,5 \pm 6,0$ ) foram encontradas pós-treinamento ( $p < 0,05$ ). Foram encontradas melhoras consideráveis também nos níveis  $VO_2$ máx do grupo G1E (Pré =  $21,1 \pm 10,2$  ml.kg<sup>-1</sup>.min<sup>-1</sup> e  $VO_2$ máx-pós =  $24,1 \pm 10,0$  ml.kg<sup>-1</sup>.min<sup>-1</sup>) após programa de exercícios ( $p < 0,05$ ), o que não ocorreu com o grupo G2C (Pré =  $27,4 \pm 11,0$  ml.kg<sup>-1</sup>.min<sup>-1</sup> e  $VO_2$ máx-pós =  $25,5 \pm 10,8$  ml.kg<sup>-1</sup>.min<sup>-1</sup>) ( $p > 0,05$ ). **Conclusão:** Com base nos resultados obtidos é possível concluir que o treinamento de doze semanas a 60% da FC máxima promoveu considerável redução nos níveis da PAS, PAD, %G, e aumento significativo nos níveis de  $VO_2$ máx em indivíduos idosos hipertensos. Estes dados sugerem que o treinamento aeróbio promoveu adaptações capazes de reduzir a resistência periférica destes indivíduos, bem como melhorar o retorno venoso dos pacientes. Essa melhora através de um treinamento programado e sistematizado pode servir de auxílio do tratamento desses indivíduos, gerando a possibilidade de diminuição da utilização fármacos para o controle da PA.

**Palavras chave:** hipertensão, treinamento aeróbio.