

EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA E AERÓBIO SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL E O NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS COM HIPERTENSÃO

Afonso Vinícius Clementino da Silva¹

Maendy Nascimento Alves¹

Walyson José Bezerra da Cruz¹

Rhuam Justo da Silva¹

José Luiz da Silva Moura²

Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho³

¹Discente do Curso de Bacharelado em Ed. Física- CCS- UFPE, Recife, Pernambuco, Brasil.

²Discente do Curso de Licenciatura em Ed. Física - CCS - UFPE, Recife, Pernambuco, Brasil.

³Docente do Departamento de Educação Física - UFPE, Recife, Pernambuco, Brasil.

email: a.vinicius07@gmail.com

Palavras-chave: Exercício físico, composição corporal, hipertensão, aptidão física.

INTRODUÇÃO: As mudanças que ocorrem no estilo de vida da sociedade moderna traz consigo consequências enormes no que diz respeito a saúde e qualidade de vida principalmente em idosos. É sabido que a prática regular de exercício físico é um dos principais tratamentos não farmacológico para o controle da hipertensão. **OBJETIVO:** Analisar o efeito de um programa combinado de exercícios de força e aeróbio sobre a composição corporal e níveis de aptidão física de idosos hipertensos. **METODOLOGIA:** A presente pesquisa foi composta por 34 indivíduos de ambos os sexos, todos hipertensos, onde foram submetidos a avaliação antropométrica e testes da Bateria de Fullerton no pré e pós treinamento. Submetidos a um programa de treinamento de força e aeróbio com um total de 30 sessões, 3 vezes na semana em dias não consecutivos. Cada sessão teve 10 minutos com exercício aeróbio (caminhada) e em seguida, foi realizada a execução de 5 exercícios multiarticulares e 1 exercício monoarticular. **RESULTADOS:** Dos 34 participantes que iniciaram o estudo, 27 conseguiram concluir, onde três eram do sexo masculino estes apresentaram no início 9,2% e final 9,9% de percentual de gordura das 3 medidas (Peitoral, abdôminal e femural médio). As 24 participantes do sexo feminino apresentaram no início 10,1% e final 10,2% das 3 medidas (tríceps, supra-íliaca, femural médio). Apenas 25% dos participantes conseguiram ter redução da circunferência da cintura e 40% do quadril. O resultado dos testes de aptidão funcional no período pós intervenção, demonstrou que, pelo menos, mais de 50% dos indivíduos apresentaram valores melhores quando comparados aos testes realizados anterior ao início do estudo em todos os cinco aspectos: Força de membros inferiores 85%; Flexibilidade de membro superior direito 66%; Flexibilidade de membro superior esquerdo 51%; Flexibilidade de membro inferior 55% e de Agilidade 74%. **CONCLUSÃO:** Nossos dados demonstraram que o exercício físico em si não foi suficiente para promover uma redução do percentual de gordura, circunferência da cintura e quadril. Evidenciando a necessidade de se realizar um programa misto de intervenção nutricional e exercício físico para obter resultados mais satisfatórios. Entretanto, nosso estudo concluiu que 30 sessões de um programa combinado de força e aeróbio são eficientes na melhora das aptidões funcionais de indivíduos com HAS.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Paulo Henrique Souto et al. Efeito agudo do treinamento resistido sobre a hipertensão pós exercício. *e-Scientia*, v. 7, n. 2, p. 17-23, 2014.

Bündchen, Daiana Cristine, et al. "Exercício físico controla pressão arterial e melhora qualidade de vida." *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* 19.2 (2013): 91-95.

DOS REIS, João Paulo Cardoso et al. Efeito do Treinamento Resistido com Diferentes Intensidades

na Pressão Arterial em Hipertensos. **Int J Cardiovasc Sci**, v. 1, n. 1, p. 25-34, 2015.

MONTEIRO, Henrique Luiz et al. Efetividade de um programa de exercícios no condicionamento físico, perfil metabólico e pressão arterial de pacientes hipertensos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, p. 107-112, 2007

SANTOS, Rafaella Zulianello dos et al . Treinamento aeróbio intenso promove redução da pressão arterial em hipertensos. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo , v. 21, n. 4, p. 292-296, Aug. 2015