

AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS PRESSÓRICOS E RESPOSTA PRESSÓRICA AO TESTE ERGOMÉTRICO E CAPACIDADE FUNCIONAL DE MULHERES FÍSICAMENTE ATIVAS E SEDENTÁRIAS COM IDADE ACIMA DE 50 ANOS

Alexandre Sendzich Silvestrin (BIC-UCS), Olga S. Tairova (orientadora), Daiane T. Trentin (bolsista), Joice Baungarten, Paulo E. Gedoz de Carvalho (pesquisadores) - Depto. de Educação Física/Centro de Ciências Biológicas e da Saúde/UCS - alexandresilvestrin@ig.com.br

Com o envelhecimento, a diminuição do nível de atividade física e da capacidade funcional (CF) conduzem à perda progressiva das aptidões funcionais do organismo. No estudo utilizamos 36 mulheres fisicamente ativas e 32 sedentárias, onde aplicamos o questionário PAR-Q, três aferições consecutivas de pressão arterial (PAS e PAD), teste ergométrico máximo (pr. de Bruce) para avaliar a resposta pressórica e esforço físico e auto-avaliação da CF (Spirduoso). Entre as mulheres ativas 30 (83,3%) eram normotensas e 6 (16,7%) hipertensas (segundo a SBC). Todas ativas-hipertensas estavam em tratamento antihipertensivo. Nas sedentárias 18 (56,3%) eram normotensas e 14 (43,7%) hipertensas. Entre as sedentárias-hipertensas 8 (57,2%) estavam em tratamento e 6 (42,8%) desconheciam sua condição de HA. Todas as hipertensas tinham idades acima de 60 anos. Durante os testes ergométricos, houveram diferenças significativas entre a CF (VO_2 máx.) das sedentárias acima de 60-69, em média 25,5 ml/Kg/min contra 29 ml/Kg/min alcançados pelas ativas. Nas acima de 70 anos, essa diferença aumentou de 20 ml/Kg/min nas sedentárias para 25,1 ml/Kg/min nas ativas. Na auto-avaliação, as sedentárias nos grupos de 60-69 e 70-79 anos tinham dificuldades significativamente maiores na execução das atividades diárias em comparação às ativas. O comportamento hiperreativo de PA no teste ergométrico (aumento de PAD acima de 10 mmHg) foi apresentado por 83,3% (15 das 18) das normotensas sedentárias e 16,7% (5 das 30) das normotensas ativas. Constatou-se que o sedentarismo leva à diminuição da CF nas mulheres não praticantes de atividades físicas, mais percebida após os 60 anos (avaliação de VO_2 máx. e auto-avaliação). No grupo das sedentárias acima de 60 anos encontramos uma prevalência mais alta de HA e também resposta hiperreativa de PA ao esforço físico comparado com as ativas. Isso reforça a importância dos exames periódicos na população idosa e da propagação de incentivo à prática da atividade física.

Palavras-chave: pressão arterial, sedentarismo, atividade física

Apoio: UCS