



## O EFEITO DA CAMINHADA SOBRE A HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA, OBESIDADE E ESTRESSE<sup>1</sup>

*Viviane Espindula da Cruz<sup>2</sup>, Evelise Moraes Berlezi<sup>3</sup>*

**Introdução:** O presente estudo teve o objetivo de verificar o efeito da caminhada sobre Hipertensão Arterial Sistêmica, obesidade e estresse. A amostra foi constituída por 5 sujeitos, sendo que 4 eram do gênero feminino e 1 do gênero masculino, todos com diagnóstico de hipertensão arterial sistêmica cadastrados na Unidade de Saúde da Família do Bairro Luiz Fogliatto, no município de Ijuí/RS. A idade média da amostra foi de  $61,2 \pm 2,58$  anos, a idade mínima de 57 anos e máxima de 64 anos. **Casística e Métodos:** A pesquisa tratar-se de um Ensaio Clínico. Os instrumentos utilizados foram: entrevista, avaliação antropométrica através do índice de massa corporal, percentual de gordura corporal, verificação da pressão arterial sistêmica, teste de Caminhada de 1.600 metros, avaliação dos sinais e sintomas do Estresse através do Inventário de sintomas do Estresse. **Resultados:** Quanto ao peso e a estatura a média encontrada pré-treinamento foi  $77,8 \pm 9,95$  Kg e  $1,59 \pm 0,08$  m e no pós-treinamento  $75,6 \pm 10,89$  Kg e  $1,59 \pm 0,08$  m, pode ser observado que todos os sujeitos que participaram do estudo reduziram peso corporal, sendo 4Kg a maior perda de peso e 1 Kg a menor perda de peso corporal. Em relação ao índice de massa corporal pré-treinamento a média obtida foi  $30,88 \pm 4,71$  Kg/m<sup>2</sup> e o pós-treinamento  $30,20 \pm 4,62$  Kg/m<sup>2</sup>. Conforme a classificação do IMC foi verificada que 40% da população apresentavam sobrepeso e 60% apresentavam obesidade, o percentual de gordura corporal pré-treinamento os sujeitos da amostra apresentaram média de  $31,52 \pm 5,68$  % e pós-treinamento com  $30,93 \pm 5,58$  %, ocorrendo uma redução do percentual de gordura corporal. Para avaliar o nível de condicionamento físico dos sujeitos foi realizado o Teste de Caminhada de 1.600 m onde é possível calcular o VO<sub>2</sub> max indiretamente. No pré-treinamento os sujeitos apresentaram uma média de tempo percorrido de  $21,67 \pm 1,47$  minutos e no pós-treinamento foram  $20,56 \pm 1,47$  minutos. O VO<sub>2</sub> max encontrado no pré-treinamento a média de  $11,79 \pm 5,75$  e no pós-treinamento  $17,86 \pm 5,52$ , apresentando que o exercício físico proporcionou um aumento do VO<sub>2</sub> max. Dos 5 sujeitos do estudo 4 realizaram exames laboratoriais para a dosagem de glicose em jejum, triglicerídios e colesterol total. A médias para estas dosagens foram respectivamente no pré-treinamento  $112,25 \pm 41,64$  mg/dl,  $113 \pm 18,49$  mg/dl e  $225,25 \pm 23,16$  mg/dl, e no pós-treinamento  $103,5 \pm 22,77$  mg/dl,  $103,75 \pm 24,74$  mg/dl e  $227 \pm 21,38$  mg/dl. **Conclusão:** O programa de exercício proposto foi efetivo na perda de peso corporal e controle da pressão arterial e pode servir como modelo para as equipes de unidades de saúde da família.

<sup>1</sup> Trabalho de Conclusão do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - Unijuí

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Fisioterapia da Unijuí

<sup>3</sup> Fisioterapeuta, mestra em Geriatria e Gerontologia Biomédica, doutoranda no Programa de Doutorado do Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS, professora do Departamento de Ciências da Saúde da Unijuí



# ENERGIA E ALIMENTOS

XVI Seminário de Iniciação Científica

XIII Jornada de Pesquisa

IX Jornada de Extensão

UNIJUI . 23 a 26 de setembro de 2008

