

SALÃO DE  
INICIAÇÃO CIENTÍFICA  
**XXIX SIC**  
**UFRGS**  
PROPESQ



múltipla   
**UNIVERSIDADE**  
inovadora  inspiradora

<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2017: SIC - XXIX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2017
<b>Local</b>	Campus do Vale
<b>Título</b>	Efeitos do treinamento em meio aquático na pressão arterial: uma revisão sistemática com metanálise
<b>Autor</b>	VITÓRIA DE MELLO BONES DA ROCHA
<b>Orientador</b>	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Efeitos do treinamento em meio aquático na pressão arterial: uma revisão sistemática com metanálise.

Autora: Vitória de Mello Bones da Rocha

Orientador: Prof. Dr. Luiz Fernando Martins Kruehl

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

A hipertensão apresenta uma elevada prevalência e é considerada o principal fator de risco para morbidade cardiovascular. Mudanças no estilo de vida como a prática regular de exercício físico têm sido recomendadas a fim de combater o aumento dos níveis pressóricos. Nesse sentido, metanálises têm demonstrado que o exercício físico realizado em ambiente terrestre promove redução significativa da pressão arterial. Todavia os efeitos do treinamento em meio aquático são bastante controversos. Diante disso, o objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão sistemática com metanálise avaliando os efeitos do treinamento em posição vertical no meio aquático, comparado a um grupo controle e a um treinamento em meio terrestre, na pressão arterial de indivíduos adultos e idosos. O presente estudo seguiu as recomendações da Colaboração Cochrane e do PRISMA. As seguintes bases de dados foram consultadas EMBASE, PUBMED, Cochrane e Scopus em maio de 2017. Dois pesquisadores independentemente realizaram a seleção dos estudos, bem como a avaliação do risco de viés. A metanálise foi realizada adotando-se o efeito randômico e o tamanho de efeito foi calculado adotando-se a diferença média padronizada com intervalo de confiança de 95%. Dos 1576 artigos encontrados foram incluídos 15 estudos na análise qualitativa e 11, na quantitativa. A metanálise demonstrou que o treinamento em meio aquático promove uma redução da pressão arterial sistólica (*effect size*: -1,47; 95% IC: -2,23 a -0,70;  $p < 0,01$ ;  $I^2$ : 81,9%) em comparação a um grupo controle. A análise de sensibilidade demonstrou que esse efeito se mantém tanto em treinamentos com progressão (*effect size*: -1,52; 95% IC: -2,70 a -0,33;  $p = 0,01$ ;  $I^2$ : 82,3%) quanto sem progressão (*effect size*: -1,43; 95% IC: -2,64 a -0,23;  $p = 0,02$ ;  $I^2$ : 87,4%). No entanto, esses efeitos foram significativos somente em indivíduos hipertensos (-2,20; IC 95%: -2,72 a -1,68;  $p < 0,001$ ;  $I^2$ : 0%) e não em pré-hipertensos. Ainda na comparação a um grupo controle, foi observado que o treinamento em meio aquático promove uma redução da pressão arterial diastólica (*effect size*: -0,92; 95% IC: -1,27 a -0,57;  $p < 0,01$ ;  $I^2$ : 24,8%). Esse benefício foi encontrado tanto após treinamentos com progressão (*effect size*: -0,81; 95% IC: -1,62 a -0,001;  $p = 0,04$ ;  $I^2$ : 67,4%) quanto sem progressão (*effect size*: -1,01; 95% IC: -1,40 a -0,62;  $p < 0,01$ ;  $I^2$ : 0%). A redução da PAD foi verificada tanto em indivíduos pré-hipertensos (*effect size*: -1,12; 95% IC: -1,53 a -0,70;  $p < 0,01$ ;  $I^2$ : 0%) quanto hipertensos (*effect size*: -0,69; 95% IC: -1,31 a -0,06;  $p = 0,03$ ;  $I^2$ : 51,9%). Os resultados também confirmaram que o treinamento em meio aquático com e sem progressão promove reduções semelhantes pressão arterial em comparação a um treinamento em meio terrestre. Por fim, observou-se que o treinamento em meio terrestre promoveu maiores reduções na pressão arterial diastólica de indivíduos hipertensos em comparação ao meio aquático (*effect size*: 1,81; 95% IC: 0,83 a 2,79;  $p < 0,001$ ;  $I^2$ : 73%). Conclui-se que o treinamento em meio aquático promove redução da pressão arterial em indivíduos adultos e idosos, independente do treinamento apresentar progressão ou não. No entanto, diminuição da pressão arterial sistólica foi observada somente em indivíduos hipertensos, enquanto que a pressão arterial diastólica foi observada em indivíduos pré-hipertensos e hipertensos. Por fim, o treinamento em meio aquático reduz na mesma magnitude a pressão arterial sistólica, mas em magnitude inferior a pressão arterial diastólica em comparação a um treinamento em meio terrestre.