

RESUMO SIMPLES - CSAU - CIÊNCIAS DA SAÚDE

**IMPACTO DE DIFERENTES PROTOCOLOS DE EXERCÍCIO FÍSICO NA
CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSAS HIPERTENSAS**

Luana Marcela Ferreira Campanha (luana.campanha@unesp.br)

Vanessa Teixeira Do Amaral (vanessa.amaral@unesp.br)

Bianca Fernandes (bianca.fernandes1@unesp.br)

INTRODUÇÃO: A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é caracterizada pela elevação sustentada dos níveis pressóricos, configurando-se como um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de complicações severas, tais como doenças cardiovasculares e acidentes vasculares encefálicos. No manejo e prevenção dessa condição, o exercício físico é estabelecido como uma intervenção não farmacológica fundamental ¹. Entretanto, apesar da eficácia comprovada dos treinamentos supervisionados, a busca por estratégias que ampliem a adesão e a acessibilidade, como o uso de tecnologias móveis, tornou-se essencial no cenário atual. Diante disso, este trabalho buscou avaliar e comparar o impacto de três modalidades de prescrição, exercício supervisionado presencialmente, tele-supervisionado via aplicativo de smartphone (APP) e não supervisionado por meio de cartilha, sobre a capacidade funcional de mulheres idosas diagnosticadas com HAS. MATERIAL

E MÉTODOS: 36 mulheres idosas ($73,02 \pm 4,20$ anos) com HAS participaram de 4 meses de programas de exercício físico supervisionado presencialmente (N=12), tele-supervisionado por aplicativo de smartphone (N=12) e controle sem supervisão do exercício físico (N=12). As intervenções consistiram de: exercício aeróbio e resistido (com o peso corporal), 2 vezes na semana, por 50 minutos. O grupo controle foi realizado à distância por uma cartilha educacional. As participantes tiveram a flexibilidade (teste de sentar e alcançar), força de preensão palmar (dinamômetro de punho hidráulico), agilidade e equilíbrio (teste Timed Up and Go), força dos membros inferiores (teste de sentar e levantar) e capacidade aeróbica (teste de caminhada de 6 minutos), avaliados antes e após aos 4 meses de intervenção. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Em relação às avaliações pré e pós-intervenção, verificou-se evolução nos índices de força de preensão palmar ($p < 0,05$) e no desempenho do Timed Up and Go ($p < 0,05$) especificamente no grupo APP. Por outro lado, o grupo controle exibiu ganhos estatisticamente significativos apenas na variável de força de preensão palmar ($p < 0,05$). Quanto à análise comparativa entre os grupos no estágio pós-treinamento, registrou-se uma superioridade isolada no teste de sentar e levantar ($p < 0,05$) no grupo controle, quando confrontado com os grupos APP e supervisionado. Não foram identificadas disparidades relevantes nas demais variáveis do estudo. A evidência central desta pesquisa indica que o protocolo tele-supervisionado via aplicativo (APP) foi bem-sucedido em promover incrementos na força e na agilidade funcional das participantes. A utilização da cartilha pelo grupo controle também se mostrou uma estratégia válida para o aprimoramento da força. Inversamente, o grupo presencial não manifestou avanços significativos em seus índices, mantendo um perfil de estabilidade funcional durante o período de intervenção. **CONCLUSÕES:** Em conclusão, os resultados deste estudo destacam as melhorias tanto no grupo de exercícios tele-supervisionados quanto no grupo controle, que utilizou uma cartilha educacional. Embora o grupo presencial não tenha demonstrado avanços significativos, é importante ressaltar que a abordagem tele-supervisionada mostrou-se eficaz. Esses resultados indicam o potencial

promissor desses métodos, mesmo que intervenções presenciais frequentemente resultem em melhorias mais substanciais na capacidade funcional.

Palavras-chave: hipertensão arterial sistêmica; atenção básica à saúde; exercício tele-supervisionado; aplicativo para smartphone; promoção de saúde; qualidade de vida.