

ANÁLISE DO ESTADO DE HIDRATAÇÃO DE IDOSAS NORMOTENSAS E HIPERTENSAS ANTES DE UM TESTE DE ESFORÇO SUBMÁXIMO

Iula Lamounier LUCCA (Unileste); Heloisa Thomaz RABELO (Unileste); Ruan Andrade De JESUS (Unileste); Ana Carolina Silveira de Souza LAGE (Unileste); Kerolaine Lopes Folgado OLIVEIRA (Unileste); Diego Vieira NUNES (Unileste); Mauricio Assis SALDANHA (Unileste); Silval Felipe BARROS (Unileste); Eduarda Stefany VICTORINO (Unileste)

Introdução: O corpo humano é composto predominantemente por água, portanto, uma baixa ingestão deste líquido, pode causar disfunções fisiológicas e queda no desempenho físico, sobretudo em atividades físicas de longa duração e alta taxa de sudorese. O processo natural de envelhecimento ocasiona alterações no funcionamento do sistema cardiovascular, que associados à desidratação podem comprometer significativamente a saúde e a capacidade do idoso de realizar exercícios e atividades da vida diária. Assim, acompanhar o estado de hidratação de idosos, especialmente quando apresentam alguma patologia, torna-se um método importante para garantir o bem estar e segurança dos mesmos durante a atividade física. **Objetivo:** Avaliar e comparar o estado de hidratação de idosas hipertensas e normotensas antes da realização de um teste submáximo e investigar a associação entre o estado de hidratação e o desempenho das idosas no teste. **Metodologia:** 19 idosas (66,6±6,7 anos) participantes do projeto AtivAIdade foram divididas em Hipertensas (n=11) e Normotensas (n=8) para realização do teste de caminhada de seis minutos: tempo no qual caminhavam a maior distância possível no percurso pré-determinado em ambiente aberto, com monitoramento da temperatura e umidade relativa do ar por termohigrômetro. Antes do teste as voluntárias forneceram amostras de urina armazenadas em caixa térmica (25,6±1,7°C; 71±3,7%) para posterior verificação da gravidade específica da urina (GEU), por meio de refratômetro calibrado antes de cada análise. Foram realizados testes de normalidade, homogeneidade, “t” não pareado e correlação de Pearson (SigmaPlot 11.0; p<0,05). **Resultados:** Todos os dados apresentaram distribuição normal e homogênea (p>0,05). Houve diferença (p=0,031) entre a média de idades das idosas Hipertensas: 69,4±6,7 anos e Normotensas: 62,8±4,7 anos, contudo o desempenho no teste de caminhada das idosas Hipertensas: 475,6±38,4 m e das Normotensas: 497,3±46,2 m foi semelhante (p=0,310), assim como as médias da GEU das Hipertensas: 1012,6±6,8 e das Normotensas: 1013,5±7,8 (p=0,801), da mesma forma o estado de hidratação das Hipertensas: três (27,2%) estavam bem hidratadas (GEU < 1010), seis (54,4%) apresentavam desidratação mínima (GEU 1010 a 1020), duas (18,1%) apresentavam desidratação significativa (GEU 1021 a 1030) e das Normotensas: duas (25%) estavam bem hidratadas, cinco (62,5%) apresentavam desidratação mínima, uma (12,5%) apresentava desidratação significativa, nenhuma das voluntárias apresentou desidratação grave (GEU > 1030). Não foram encontradas associações significativas entre o estado de hidratação e o desempenho das idosas (p=0,839). **Conclusão:** Nas Hipertensas e Normotensas a maioria das idosas apresentaram desidratação mínima. O estado de hidratação não afetou o desempenho das idosas no teste de 6 minutos, o que era esperado por tratar-se de uma atividade física de curta duração e intensidade moderada.

Palavras-chave: Envelhecimento. Hipertensão. Estado de hidratação.

Agências de fomento: FAPEMIG, Unileste