

## Impacto do Tai Chi Chuan na pressão arterial em pacientes após infarto do miocárdio recente: estudo piloto prospectivo

Lima JB, Nery RM, Zanini M, Vidor CR, Schimitt RP, Silva SHC, Stein R

*Laboratório de Fisiopatologia do Exercício, Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Universidade Federal do Rio Grande do Sul*

### **Introdução**

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é um fator complicador após um infarto do miocárdio recente (IMr). O manejo ótimo dos níveis pressóricos é uma das metas na prevenção secundária da cardiopatia isquêmica. É possível que o Tai Chi Chuan (TCC) seja uma medida não farmacológica adjuvante eficaz em reduzir os níveis de pressão arterial (PA) nestes pacientes. O objetivo do presente estudo foi avaliar a eficácia do treinamento com o TCC sobre a PA mensurada através da monitorização ambulatorial da pressão arterial (MAPA) em pacientes que sofreram um IMr.

### **Metodologia**

Dez indivíduos com IMr foram submetidos a 24 sessões de TCC. As médias pressóricas foram medidas através da MAPA vigília em dois momentos: início do estudo e até 24 horas após a 24ª sessão de TCC. Todos os pacientes mantiveram seus esquemas medicamentosos ao longo do período do estudo.

### **Resultados**

A idade média foi de  $64 \pm 9$  anos, 6 eram homens e 8 hipertensos. As médias da PA vigília foram de 124 e 72mmHg para PAS e PAD no início do estudo. Após a 24ª sessão de TCC as médias pressóricas foram reduzidas para 119 mmHg (PAS) e 68mmHg (PAD), evidenciando queda absoluta de 5 mmHg na PAS e de 4 mmHg na PAD.

### **Conclusão**

Vinte quatro sessões de TCC foram eficazes para reduzir a PAS em 4% e a PAD em 5,5% em um grupo piloto de pacientes predominantemente hipertensos que sofreram um IMr.

## Referências

CHANNER, K.S., BARROW, D., BARROW, R., OSBORNE, M., IVES, G., Changes in haemodynamic parameters following Tai Chi Chuan and aerobic exercise in patients recovering from acute myocardial infarction. **Postgrad Med.** (1996) 72 : 349–351

PARK I.S. , SONG R. , OH K.O., SO I.O. , H.Y. , KIM D.S. , KIM J. I . , KIM T.S. , KIM H.L. & AHN S.H. Managing cardiovascular risks with Tai Chi in people with coronary artery disease. **Journal of Advanced Nursing** (2010) 66(2), 282–292.

GLORIA, Y., WANG, C., WAYNE, P., PHILLIPS, R. Tai Chi Exercise for Patients with Cardiovascular Conditions and Risk Factors: A Systematic Review. *J Cardiopulm Rehabil Prev.* 2009 ; 29(3): 152–160