

O EFEITO HIPOTENSOR NA PRESSÃO ARTERIAL E FREQUÊNCIA CARDÍACA EM IDOSAS HIPERTENSAS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

JAQUELINE LADEIRA DOS SANTOS LADEIRA (CREF:002098-G/SE)

TECIA TATHYENE MELO (CREF: 2143G/SE)

AYRTON MORAES RAMOS (CREF-001889-G/SE)

Docente da Universidade Tiradentes - UNIT

MANUELLA DE OLIVEIRA FERNADES (CREF -000998-G/SE)

Núcleo de Pós-Graduação em Ciência da Saúde -UFS

PAULA LETÍCIA SANTOS COSTA SENA (CREF: 964 G/SE)

Universidade Tiradentes/UNIT – Aracaju/Sergipe/ Brasil

jaquelinelegionaria@hotmail.com

PALAVRAS-CHAVES: Hipotensão, Exercício Físico, Pressão Arterial.

INTRODUÇÃO: A hipotensão pós exercício é a redução da pressão arterial após uma sessão de exercícios físicos apresentando valores inferiores àqueles medidos antes do exercício e é considerada uma estratégia não farmacológica adotada para redução da pressão arterial. A modalidade hidroginástica foi escolhida pelo fato de ser uma atividade física que melhora o condicionamento físico e tem como objetivo favorecer a saúde, o bem estar físico, sendo praticada por qualquer pessoa independente da idade, ou do aluno saber ou não nadar. O presente estudo utilizou a hidroginástica para avaliar o efeito hipotensor. **OBJETIVO:** Verificar se uma aula de hidroginástica promove a queda pressórica abaixo dos valores observados no período pré e pós-exercício. **METODOLOGIA:** A amostra foi composta por 12 idosas hipertensas, a coleta de dados foi realizada na piscina do Complexo Esportivo localizado na cidade de Aracaju/SE, sendo que a mesma é descoberta e não é aquecida, e profundidade na altura do processo xifoide dos participantes da pesquisa. Sendo realizada uma sessão única de hidroginástica, através do acompanhamento pressórico pré e pós-exercício de uma aula de hidroginástica, através do monitoramento da pressão arterial sistólica (PAS), pressão arterial diastólica (PAD) e frequência cardíaca (FC). **RESULTADO:** A PAS apresentou diferença significativa entre o processo de repouso monitorado e a sessão experimental, no Rec15 ($p \leq 0,05$); PAD exibiu situação atípica, onde o valor de $p \leq 0,05$ foi atingindo apenas no momento Rec45, porém observou-se que neste instante houve o maior valor da PA, constando 80,58 mmHg a FC reduziu valências nos Rec0, Rec5, Rec10 e Rec30, com resultados ($p \leq 0,05$). **CONCLUSÃO:** O presente estudo apresenta reduções visíveis tanto na pressão arterial sistólica e diastólica em momentos distintos, como também na frequência cardíaca, demonstrando que uma aula de hidroginástica promove a queda pressórica pós-exercício.

REFERÊNCIA:

BONACHELA, V. **Manual básico de hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1999. ISSN: 85-85031-69.7.

CARVALHO et.al. Magnitude e Duração da Resposta Hipotensora em Hipertensos: Exercício Contínuo e Intervalado. **Sociedade Brasileiro de Cardiologia**. 2015; 104(3):234-241.

CASONATTO, Juliano. POLITO, Marcos Doederlein. **Hipotensão Pós- exercício Aeróbico: Uma Revisão**. Sistemática Revista Brasileira Medicina do Esporte – Vol. 15, No 2 – Mar/Abr, 2009

FIGUEIREDO et.al. Efeito hipotensor agudo de uma sessão de hidroginástica em mulheres normotensas de meia-idade. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo, v.4, n.24, p.580-586. Nov/Dez. 2010. ISSN 1981-9900.

SANTOS, Natalia Soares do. COSTA, Roberto Fernandes da. KRUEL, Luiz Fernando Martins. Efeitos De Exercício Aeróbicos Aquáticos Sobre A Pressão Arterial Em Adultos Hipertensos: Revisão Sistemática. Pelotas/ RS. Set/2014 **Revista Brasileira de Atividade Física de Saúde**, p 548 – 558.