

EFEITO AGUDO DA HIPOTENSÃO PÓS-EXERCÍCIO EM PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA NA TERCEIRA IDADE

Renato Goes Santana¹; Silvio L. Alabarse²

1 Graduado em Educação Física; e-mail: renato_goesvaz@hotmail.com

2 Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; silvioalabarse@umc.br

Área de conhecimento: Ciência da Saúde

Palavras-chaves: 1.Educação Física 2.Hipotensão pós-exercício 3.Terceira Idade

INTRODUÇÃO

Segundo Mendes (2008); Laterza (2007) o exercício aeróbio de forma aguda ou crônica, parece diminuir os níveis de pressão arterial (P.A.), a intensidade dos exercícios de resistência pode influenciar a duração do efeito hipotensor uma vez que a atividade é longa duração, corroborando a sessão mais intensa poderia promover um longo período de redução da pressão arterial (POLITO, 2003). O estudo mostra que mulheres praticando exercício resistido realizado em baixa intensidade na fase matutina é capaz de desencadear hipotensão pós-exercício na pressão arterial média (OLIVEIRA, 2014; Forjaz (2000) demonstrou também uma única sessão de exercício físico continua. Contraponto Silva; Lopes (2001) ressaltou que teve alteração da frequência cardíaca mas na pressão arterial não foi significativa. O indivíduo com maior fluxo sanguíneo pré-exercício na região inativa tem maior hipotensão pós-exercício. Além disso, com maior fluxo sanguíneo pré-exercício na região ativa apresenta redução da pressão arterial pós-exercício por maior diminuição do débito cardíaco e do volume sistólico, (LOBO, 2007).

OBJETIVOS

A prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso. O objetivo do estudo foi verificar o efeito da prática de hidroginástica sobre a pressão arterial pós-exercício.

METODOLOGIA

Foi realizado o estudo com 20 idosas com faixa etária igual ou maior do que 60 anos de idade, dividida em dois segmentos, grupo treinamento (GT) composto por 10 voluntárias praticantes de hidroginástica em uma academia de um condomínio localizado na região do Alto Tietê. E o grupo controle (GC) com 10 idosas não praticantes de atividade, foi coletado a pressão arterial e a frequência cardíaca pré e pós-treinamento, tempo da sessão de treinamento de 45 minutos.

RESULTADO/DISCUSSÃO

O presente estudo mostrou que a tabela 1 a frequência cardíaca não houve significância pós-treinamento, a tabela 2 mostra que entre pré-treinamento e pós-treinamento na pressão sistólica e diastólica não houve significância, sendo $p \geq 0,05$, reforçando os

resultados obtidos por Silva; Lopes (2001) cujo estudo analisou a aplicação de sessões de hidroginástica para verificar o efeito pressórico imediato nos parâmetros FC e PA, em um grupo de hipertensos, o resultado foi que tiveram redução na frequência cardíaca, no entanto a HPE não teve significância em contrapartida, outros estudos (CARVALHO, 2012; OLIVEIRA, 2014) verificaram em grupo de adultas maduras que o exercício resistido realizado em baixa intensidade, mediante a essa análise é capaz de desencadear hipotensão. Sugerimos futuros estudos a fim de determinar se o exercício físico pode melhorar quanto pressão arterial.

Grupos	Pré Treino (bpm)	Pós Treino (bpm)	p
Treinamento	77 ± 8	81 ± 4	0,15
Controle	80 ± 13	77 ± 8	0,33

bpm = batimentos por minuto / p = nível de significância

Grupos	Pré Treino	Pós Treino	p
Treinamento			
PAS	159 ± 17	147 ± 24	0,16
PAD	82 ± 9	84 ± 11	0,68
Controle			
PAS	129 ± 26	130 ± 14	0,96
PAD	74 ± 11	74 ± 9	0,92

PAS = pressão arterial sistólica / PAD = pressão arterial diastólica

p = nível de significância

CONCLUSÃO

Os resultados apresentados podem concluir que os exercícios feitos de forma contínua, por tempo determinado, que tanto a frequência cardíaca quanto a pressão arterial no grupo de treinamento não apresentaram diferenças entre os indivíduos que não treinaram onde não obteve valor significativo mediante a essa análise de hidroginástica, sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, ALFREDO EMANUEL MOTA, Condicionantes Mecanismos e Implicações da Hipotensão Pós Exercício, **REV PORTUGUESA DE CARDIOLOGIA**, março, 2012.

FORJAZ, CLÁUDIA LUCIA DE MORAES; TAIS TINUCCI. A medida da pressão arterial no exercício. **REV BRAS HIPERTENS**, vol7, nº1, janeiro/março de 2000.

LOBO, FERNANDO DA SILVEIRA. Efeito da hidratação na resposta da pressão arterial pós-exercício e seus mecanismos. Diss. Universidade de São Paulo, São Paulo, 2007.

LATERZA, MATEUS CAMAROTI; RONDON, M. U. P. B.; NEGRÃO, CARLOS EDUARDO. Efeito anti-hipertensivo do exercício. **REV BRASHIPERTENS**, v. 14, n. 2, p. 104-11, 2007.

MENDES, ROMEU; JLT, BARATA. Exercício aeróbio e pressão arterial no idoso. **REV PORT CLIN GERAL**, v. 24, n. 4, p. 251-7, 2008.

OMS. Organização mundial da saúde. **PLANIFICACION Y ORGANIZACION DE LOS SERVICIOS GERIÁTRICOS. INFORME TÉCNICO**, 843. Genebre, 1994.

OLIVEIRA, MARCO AURELIO GOMES. Avaliação do efeito hipotensivo pós-exercício em diferentes fases do dia. 2014. 108p. Dissertação de Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014.

OLIVEIRA, MARCO AURELIO GOMES. Avaliação do efeito hipotensivo pós-exercício em diferentes fases do dia. 2014. 108p. Dissertação de Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014.

SILVA, F. C. M.; LÓPEZ, R. F. Efeito fisiológico imediato da aula de uma atividade física na água, em mulheres com hipertensão arterial. *Revista Digital*, Buenos Aires, año7, n.43, Diciembre, 2001.