

## Efeitos do treinamento físico em meio aquático e terrestre sobre respostas cardiovasculares em indivíduos hipertensos

FRANCISCO DE ASSIS DIAS MARTINS JUNIOR (Co-Autor), FERNANDO FERREIRA DA SILVA (Autor), Raimundo Marques do Nascimento Neto (Co-Autor), Lenice Kappes Becker (Orientador)

A hipertensão é um dos maiores problemas de saúde pública mundial. Fator de risco de doença cardiovascular mais comum, de alto custo e evitável, afetando 33% da população brasileira. Sendo que 50% dessa população encontra-se com idade superior a 60 anos. Portanto, a prevenção, o tratamento e o controle da pressão arterial (PA) elevada são as maiores prioridades da saúde pública. A sociedade brasileira de cardiologia recomenda dois tipos de tratamento: o medicamentoso e o não-medicamentoso. Sendo que o não-medicamentoso consiste em mudanças de hábitos para diminuição dos valores pressóricos de repouso, estes hábitos são: redução do consumo de sódio e álcool, combate ao tabagismo e ao sedentarismo. Sendo que o último incide em realização de exercícios seja em meio aquático ou terrestre. O meio aquático devido a pressão hidrostática induz as alterações fisiológicas distintas das observadas no meio terrestre, além disso, é considerado um meio seguro de treinamento para idosos. O objetivo desse estudo foi comparar o comportamento da PA sistólica (PAS) e diastólica (PAD) de idosos hipertensos treinados no meio aquático e terrestre. Doze idosos hipertensos praticantes de hidroginástica (n=6) e ginástica (n=6) por mínimo 6 meses foram submetidos primeiramente a a avaliação física e após repouso mínimo de 48 horas foi realizada a medida de PA por 24 horas através da monitorização ambulatorial a PA (MAPA). Nossos resultados mostram que os valores médios de 24 horas durante o período de vigília para PAS (120,3 ±2,3 mmHg) e PAD (70,5 ±1,8 mmHg) foram menores para o grupo hidroginástica em comparação com o grupo ginástica PAS (141,0 ±1,4 mmHg) e PAD (76,6 ±1,5 mmHg), não houve diferença nos valores médios de 24 horas tanto para a PAS quanto para a PAD entre os grupos no período do sono. Os resultados até agora sugerem que o treinamento físico realizado no meio aquático (hidroginástica) contribui com menores valores de PAS e PAD de idosos hipertensos durante o período de vigília.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Ouro Preto