

# RESPOSTAS PRESSÓRICAS EM SESSÕES CONTÍNUAS DE HIDROGINÁSTICA REALIZADAS COM E SEM PRÉ-IMERSÃO POR MULHERES HIPERTENSAS

Adriana Cristine Koch Buttelli, Roberta Bgeginski, Cristine L. Alberton, Stephanie S. Pinto, Ana Carolina Kanitz, Bruna P. Almada, Amanda Antunes, Luiz Fernando Martins Krueel

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

LABORATÓRIO DE PESQUISA DO EXERCÍCIO

GRUPO DE PESQUISA EM ATIVIDADES AQUÁTICAS E TERRESTRES

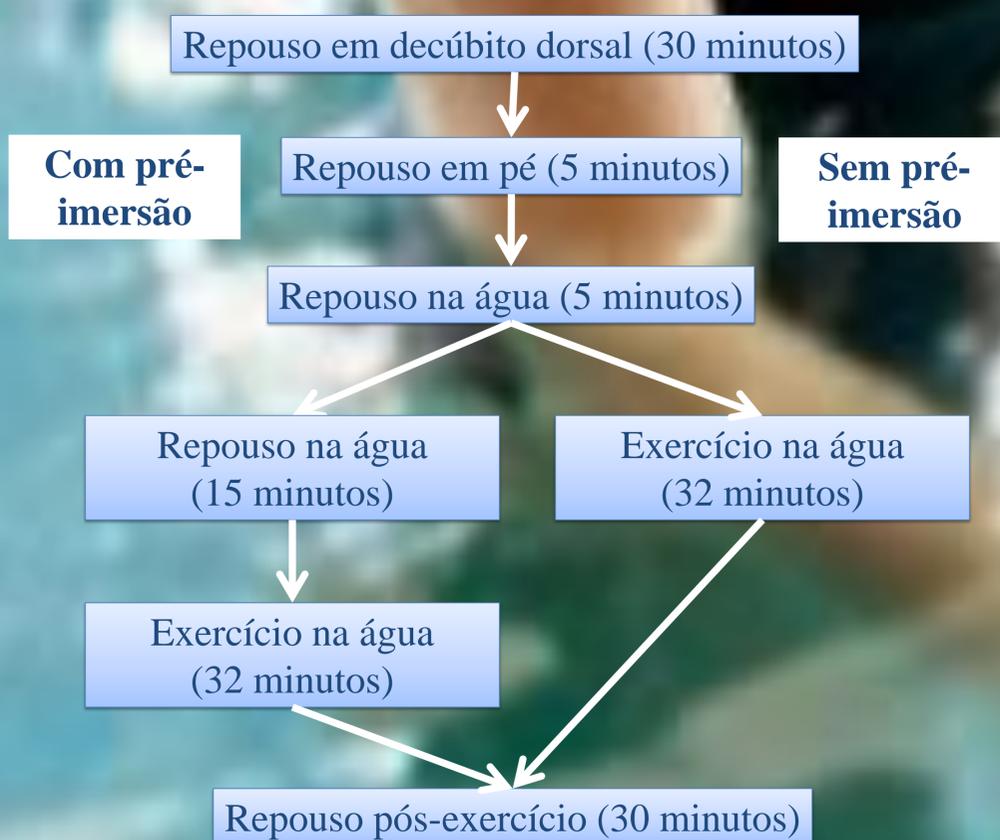


## Introdução

A hipertensão é o termo médico que descreve uma condição em que esta se encontra cronicamente elevada (WILMORE & COSTILL, 2010). A literatura relata que o meio aquático apresenta um efeito significativo de redução na pressão arterial em indivíduos normotensos em repouso (SCHWINGEL, 2003) e em exercício (FINKELSTEIN, 2005), sendo assim a hidroginástica vem sendo indicada como uma forma segura de exercício físico. O presente estudo teve como objetivo verificar o comportamento da pressão arterial sistólica (PAS), diastólica (PAD) e média (PAM) de mulheres com hipertensão controlada durante sessões contínuas de hidroginástica, realizadas com e sem pré-imersão.

## Metodologia

A amostra foi composta por oito mulheres (entre 54 e 63 anos), fisicamente ativas e com hipertensão arterial controlada e diagnosticada há pelo menos seis meses. O protocolo de coleta de dados seguiu o desenho abaixo:



Utilizou-se estatística descritiva, teste de normalidade de Shapiro-Wilk, ANOVA *two-way* para medidas repetidas, SPSS versão 13.0 e  $\alpha = 0,05$ .

## Resultados

Figura 1 – Comportamento da pressão arterial sistólica (PAS), diastólica (PAD) e média (PAM) antes e durante a pré-imersão (PI).

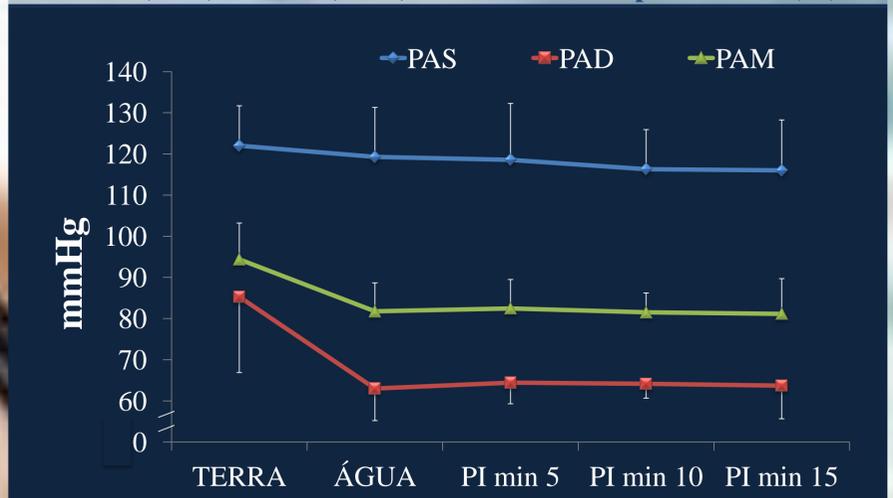
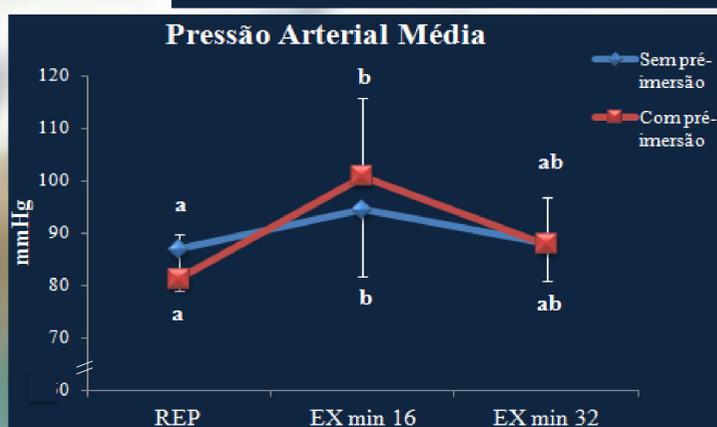
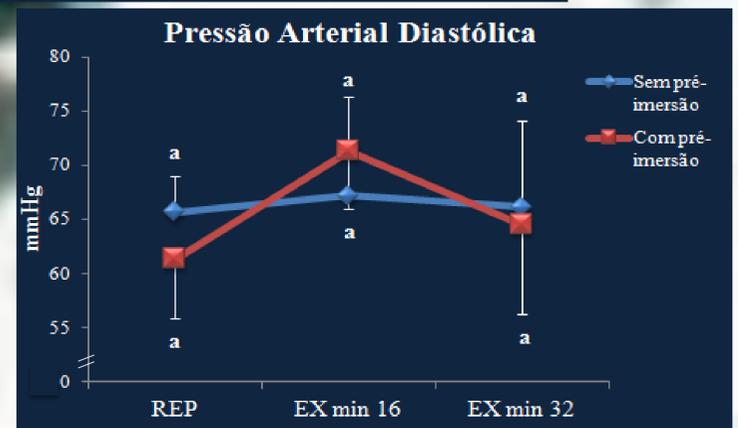
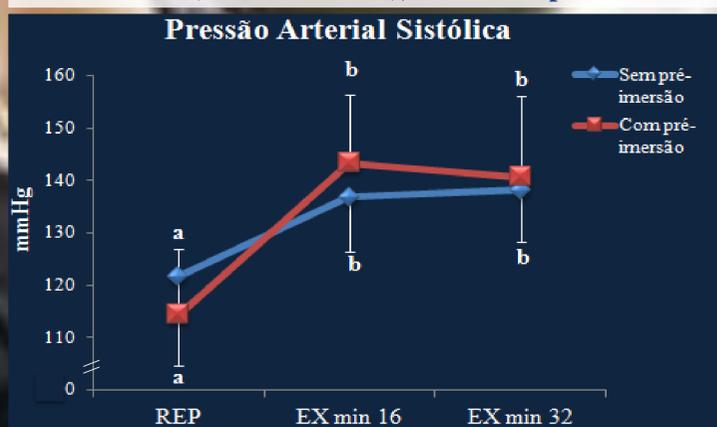


Figura 2 – Comportamento da PAS, PAD e PAM, durante o exercício (minutos 16 e 32), com e sem pré-imersão.



## Conclusão

O comportamento da PAS, PAD e PAM de mulheres hipertensas é semelhante entre as sessões contínuas de hidroginástica realizadas com e sem pré-imersão.