

445

EFEITOS DO TREINAMENTO DE HIDROGINÁSTICA NAS VARIÁVEIS HEMODINÂMICAS DE GESTANTES EM REPOUSO. *Roberta Bgeginski, Cristine Lima Alberton, Marcus Peikriszwili Tartaruga, Ilana Finkelstein, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).*

Vários aspectos do exercício na gestação têm sido estudados, mas poucos trabalhos investigaram o comportamento de variáveis hemodinâmicas em repouso no meio líquido, ao final dos trimestres gestacionais e no pós-parto, dificultando assim o trabalho do profissional de Educação Física no momento de prescrever uma atividade aquática para grávidas. O objetivo deste estudo foi avaliar o comportamento da Frequência Cardíaca (FC), da Pressão Arterial (PA) e da Bradicardia na água na 19^a, 29^a e 39^a semana de gestação e no 3^o mês pós-parto, nas situações de repouso sentado e repouso em pé no solo e repouso em pé no meio líquido. A amostra deste estudo foi composta por 6 gestantes, saudáveis, praticantes de hidroginástica, com média de idade de 33, 83 ± 2 , 48 anos. A leitura da FC foi realizada com um freqüencímetro da marca Polar e a aferição da PA foi feita com um esfigmomanômetro aneróide e um estetoscópio nas posições de repouso sentada após 10 minutos, de repouso em pé no solo após 2 minutos e de repouso em pé em imersão, até a profundidade de apêndice xifóide, após 2 minutos. O treinamento era constituído de 1 hora de exercícios de hidroginástica realizados na intensidade 13 da Escala de Borg. As medidas foram realizadas na 19^a, 29^a e na 39^a semana de gestação e repetidas durante o 3^o mês pós-parto. Utilizou-se Estatística Descritiva e Teste Não-Paramétrico de Friedman com $p < 0,05$. Não encontramos aumento significativo nas medidas de PA, FC de repouso sentado e FC em pé na água. Verificou-se um aumento significativo nos valores de FC de repouso em pé na água e na bradicardia na água nas semanas 19, 29 e 39. Mas, nas medidas de pós-parto, verificamos uma diminuição significativa dos valores dessas variáveis em relação à 39^a semana. Concluimos então, que para prescrever uma atividade aquática para gestantes, devemos levar em consideração o aumento progressivo da bradicardia na água, realizando avaliações periódicas nos diferentes trimestres gestacionais.