

233

**INFLUÊNCIA DA IMERSÃO SOBRE A PRESSÃO ARTERIAL EM DIFERENTES INTENSIDADES DE EXERCÍCIO.***Paulo Adriano Schwingel, Nádia Andreia Turra, Leonardo Alexandre Peyré Tartaruga, Luiz Fernando Martins Kruehl (orient.)* (Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS).

Hoje, cada vez mais, utiliza-se à atividade física dentro da água como forma alternativa de condicionamento físico, principalmente para pessoas com problemas no sistema locomotor, circulatório e respiratório. Porém, o exercício físico no meio líquido (ML) apresenta reações fisiológicas diferentes daquelas obtidas nas atividades praticadas no meio terrestre (MT). O objetivo deste trabalho foi comparar o comportamento da Pressão Arterial (PA) em indivíduos em repouso e em quatro diferentes intensidades de exercício, imersos no ML e no MT. Utilizou-se um protocolo escalonado contínuo com quatro intensidades (60% e 80 % da frequência cardíaca máxima, com e sem correção pela bradicardia que ocorre no ML). A amostra foi composta por 37 mulheres praticantes da modalidade de jogging aquático (deep water) do programa de extensão da ESEF-UFRGS. As variáveis mensuradas foram estatura (EST), massa corporal (MC), idade (ID), índice de massa corporal (IMC), PA de repouso e PA em exercício dentro e fora d'água. Os exercícios foram realizados em esteira mecânica. A estatística utilizada foi descritiva, análise de variância (ANOVA) com post-hoc Tukey B e teste "T" pareado ( $p=0,05$ ). A ID da amostra foi de  $57,89 \pm 9,07$  anos, a MC de  $67,88 \pm 10,88$  kg, a EST de  $1,55 \pm 0,05$  m e o IMC de  $26,91 \pm 4,55$ . Para a P.A. Sistólica (mmHg) encontramos: - MT (repouso  $123,8 \pm 8,01$ ; 60% s/cor.  $154,9 \pm 19,63$ ; 60% c/cor.  $152,1 \pm 18,44$ ; 80% s/cor.  $169,2 \pm 20,22$ ; 80% c/cor.  $167,4 \pm 18,62$ ; - ML (repouso  $115,5 \pm 7,33$ ; 60% s/cor.  $146,9 \pm 18,22$ ; 60% c/cor.  $144,1 \pm 17,76$ ; 80% s/cor.  $160,9 \pm 25,02$ ; 80% c/cor.  $157,8 \pm 26,28$ ). Para a P.A. Diastólica (mmHg) encontramos: - MT (repouso  $77,6 \pm 5,03$ ; 60% c/cor.  $80,4 \pm 7,29$ ; 60% s/cor.  $80,0 \pm 6,87$ ; 80% c/cor.  $83,4 \pm 9,57$ ; 80% s/cor.  $82,15 \pm 10,56$ ; - ML (repouso  $64,1 \pm 9,66$ ; 60% c/cor.  $74,0 \pm 9,63$ ; 60% s/cor.  $72,7 \pm 10,90$ ; 80% c/cor.  $76,4 \pm 13,94$ ; 80% s/cor.  $72,3 \pm 11,90$ ). Na comparação entre os dois meios, verificamos que no ambiente aquático, a PA, para as mesmas intensidades, apresentou-se com diferenças estatisticamente significativas, sempre mais baixa com quedas de até 17,4% na diastólica e 6,4% na sistólica. Podemos concluir que as atividades físicas realizadas no meio líquido, podem ser indicadas como uma forma alternativa de atividade física, principalmente para indivíduos hipertensos. (UFRGS/IC voluntária).