

COMPORTAMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL APÓS UMA SESSÃO AGUDA DE HIDROGINÁSTICA EM IDOSAS.

Stella de Souza Vieira, Andrey Jorge Serra e Frank Shiguemitsu Suzuki. Universidade Nove de Julho, São Paulo, São Paulo, Brasil. profstella.edfisica@hotmail.com

Introdução: A previsão dos demógrafos é de que no ano 2025 haverá cerca de 1,2 bilhões de idosos no mundo, dentre os quais 34 milhões de brasileiros acima de 60 anos, que nesse caso, corresponderão à sexta população mais velha do planeta, ficando atrás apenas de alguns países europeus, do Japão e da América do Norte. A população idosa começa a compor uma parte significativa da sociedade. Este aumento exponencial é fruto de avanços tecnológicos que permitem aumentar a curva do envelhecer, porém a tecnologia também nos apresenta fatores negativos relacionados à saúde, o estresse do dia a dia e a inatividade física contribuem para o aumento de doenças. A hipertensão arterial é uma doença que afeta a população em geral de todas as faixas etárias, devido ao estilo de vida inadequado. A prática de atividade física sistematizada é muito discutida atualmente devido ao fato de fazer parte de um componente no qual pode proporcionar melhora na qualidade de vida do indivíduo. Sendo assim surgiu-nos um questionamento, será que a atividade física realizada no meio líquido, pode ser uma ferramenta hipotensora para idosas praticantes de hidroginástica? **Objetivo:** analisar o comportamento da Pressão Arterial Sistólica (PAS) e Diastólica (PAD) em idosas praticantes de hidroginástica. **Metodologia:** foram analisadas 15 idosas com idade igual ou superior a 60 anos ($69,33 \pm 6,59$) de um clube situado na zona leste de São Paulo. As medidas da P.A foram realizadas antes da aula de hidroginástica e após 30 minutos do término da aula. Todas as voluntárias assinaram o Termo de consciência livre esclarecido (TCLE). O trabalho foi aprovado pelo COEP da UNINOVE, sob o número de protocolo 394635. A análise estatística das médias e desvio padrão e nível de significância ($p > 0,05$) foram realizados no programa SPSS, ANOVA ONEWAY. **Resultados:**

Tabela 1. Média da pressão arterial sistólica e diastólica pré e pós-exercício.

	Pré-exercício	Pós-exercício
PAS (mmHg)	138 \pm 15,2	120,67 \pm 15,8*
PAD (mmHg)	79,33 \pm 10,3	72,67 \pm 11,0

* $p < 0,05$ em relação ao pré-exercício.

Conclusões: A hipotensão pós-exercício na PAS pode ser causada devido a mecanismos neurais, como reduções do tônus simpático pós-exercício, ou também pode ser atribuída à vasodilatação periférica. Devido o fato de obtermos queda significativa no valor da PAS pós-exercício é plausível dizer que a hidroginástica pode ser sugerida para maior controle da PA.

Palavras-chave: hipotensão; hidroginástica; idosas;

