

COMPORTAMENTO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA E DA PRESSÃO ARTERIAL NAS CONDIÇÕES DE REPOUSO E NA DE CAMINHADA EM INDIVÍDUOS IMERSOS EM ÁGUA

SAMPEDRO, R. M. F.; KELLER, K. D. K.; BIANCHI, P.; KELLER, B. D.; AUGUSTO, I. K.

UNIVERSIDADE DE CRUZ ALTA - UNICRUZ INSTITUTO DE CARDIOLOGIA DE CRUZ ALTA
- ICCA CRUZ ALTA - RS

INTRODUÇÃO: As doenças cardiovasculares vêm sendo consideradas uma das maiores causas de morte atualmente, sendo a hipertensão arterial a que mais acomete os indivíduos e que produz grande impacto no estado fisiológico, psicológico, econômico e social destes indivíduos, famílias e sociedades (V DBHA, 2006). É sabido que num treinamento aeróbico contínuo com uma intensidade controlada, consegue-se um bom resultado para a diminuição de níveis pressóricos. Porém, nos últimos anos, verificou-se que não somente o efeito crônico do exercício físico, mas também o efeito de uma única sessão de exercício físico aeróbico provoca diminuição da pressão arterial (PÁSSARO, 1996; FORJAZ, 1998; ARAÚJO, 2001). Segundo Mendes et al. (2005) a caminhada aquática vem sendo utilizada como uma modalidade de condicionamento aeróbico. A resistência da água aos movimentos do corpo evita as possíveis lesões e garante um resultado aeróbico bastante satisfatório comparado aos exercícios aeróbicos convencionais (BAROSA, 2005). Desta forma, analisando os efeitos da caminhada aquática em diferentes profundidades sobre a pressão arterial de indivíduos hipertensos, pode-se avaliar se a combinação do meio aquático com o exercício aeróbico é benéfica ou não para o possível controle desta moléstia.

OBJETIVO: Este estudo teve como objetivo analisar o comportamento da frequência cardíaca e da pressão arterial de indivíduos hipertensos e normotensos nas condições de repouso e de caminhada em diferentes profundidades de água: cicatriz umbilical, processo xifóide e ombros.

MATERIAL E MÉTODO: A amostra foi composta por 20 indivíduos do sexo masculino. Destes, 10 eram hipertensos, com idade de $48,4 \pm 5,87$ anos e peso corporal de $83,2 \pm 15,76$ Kg e 10 eram normotensos, com idade de $41,3 \pm 5,83$ anos e $74,5 \pm 7,85$ Kg. Todos os indivíduos passaram pelos mesmos procedimentos de 4 sessões, sendo uma imerso em repouso até a profundidade do processo xifóide durante 30 minutos e outras 3 caminhando durante 20 minutos a uma intensidade de 65% da frequência cardíaca de reserva (FCTM – FCRep.), uma em cada profundidade anteriormente citada. Ao sair da piscina, os indivíduos permaneceram durante 30 minutos sentados em uma cadeira nos quais foram verificadas a pressão arterial (PA) e frequência cardíaca (FC) após a imersão.

RESULTADO: Os resultados evidenciaram que a imersão na água parece não causar modificações diferentes na FC e PA entre os grupos, variam muito quando em caminhada a 65% da FCR na profundidade da cicatriz umbilical, são iguais na profundidade do processo xifóide e a diminuição da PA de hipertensos após execução de atividade aeróbica aquática é mais acentuada quando realizada com o indivíduo imerso até a profundidade do processo xifóide, enquanto que para os normotensos é mais acentuada quando realizada com este imerso até a profundidade do umbigo, quando comparados com os valores de repouso.

CONCLUSÕES: A partir destes resultados, concluiu-se que o exercício aeróbico realizado na água contribui para a diminuição da PA tanto de indivíduos hipertensos como normotensos, porém em proporções diferentes, tornando-se um importante aliado no controle da hipertensão arterial.