

# ANÁLISE DE PRESSÃO ARTERIAL, FREQUÊNCIA CARDÍACA E LACTATO SANGUÍNEO PRÉ E PÓS ATIVIDADE AQUÁTICA E TERRESTRE EM PACIENTES COM HIPERTENSÃO ARTERIAL

GIOVANA CARLA PEIXOTO ROQUE

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ, MARINGÁ - PR

KELLEY CRISTINA COELHO

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ

JULIANA APARECIDA CANOVA

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ

TATIANA BOUPO

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ

TATIANE GREJANIN BARROSO

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ

Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é a elevação dos níveis de pressão arterial, tendo como parâmetro a pressão arterial sistólica maior que 140 mmHg e a diastólica maior que 90 mmHg. Essa patologia é um dos principais fatores causais de morbidade cardiovascular. Existem dois tipos de hipertensão arterial. A hipertensão primária ou essencial que corresponde a 90-95% da população hipertensa e a hipertensão secundária que corresponde a apenas 5-10% dos casos registrados. Os efeitos fisiológicos do exercício físico podem ser classificados em agudos, agudos imediatos, agudos tardios e crônico. Os efeitos agudos tardios que são observados ao longo das primeiras 24 horas que se seguem a uma sessão de exercício podem ser identificados na redução discreta dos níveis tensionais. A atividade física indicada para paciente hipertenso deve constar de exercício aeróbico rítmico de baixa intensidade por produzir uma dilatação dos vasos sanguíneos nos músculos ativos, reduzindo a resistência periférica. O objetivo desse estudo é avaliar as respostas fisiológicas das atividades aeróbicas e comparar os efeitos das atividades aquáticas e terrestre em pacientes hipertensos leve e moderado. Participaram da pesquisa 8 colaboradores com hipertensão arterial essencial leve e moderada, de ambos os sexos, com idade média de 45 a 83 anos, encaminhados ao setor de fisioterapia do CESUMAR após avaliação clínica do médico responsável. No primeiro e último dia de tratamento os pacientes foram submetidos à coleta de dados pré e pós-atividade de pressão arterial, frequência cardíaca e lactato sanguíneo. Os mesmos foram divididos aleatoriamente em 2 grupos de tratamento, sendo que o primeiro grupo de atividade terrestre (G1) realizou em esteira ergométrica e o segundo de atividade aquática (G2) submeteu-se a tratamento em piscina aquecida a 32-34 °C, com profundidade de 1,20 metros. O protocolo utilizado para ambos os tratamentos constou-se de exercícios de alongamento ativo, atividade aeróbica, fortalecimento e relaxamento. O tratamento foi realizado por 10 sessões consecutivas de fisioterapia, com frequência de 3 vezes por semana e duração de 40 minutos para ambas as atividades no ano de 2004. Para comprovação dos resultados os dados foram submetidos à análise estatística utilizando o teste T para dados pareados com 5% de significância. O presente estudo nos revelou que a atividade física em ambiente aquático e terrestre fez reduzir a pressão arterial sistólica e diastólica, manter a frequência cardíaca e controle do limiar anaeróbico de lactato sanguíneo. Esses resultados apresentaram importância clínica, pois, demonstra os efeitos agudos benéficos no sistema cardiovascular com a prática da atividade física aquática e terrestre para indivíduos hipertensos essencial leve e moderado.

**Palavras-chave:** hipertensão arterial; exercício aquático; exercício terrestre

[geop1735@bol.com.br](mailto:geop1735@bol.com.br)