

## Efeitos do treinamento de hidroginástica sobre a pressão arterial e frequência cardíaca em mulheres adultas

BORGES, GILSON CAIXETA (gilsoncb@unipam.edu.br)  
BASÍLIO, LETÍCIA BOAVENTURA (leticiaboaventura02@hotmail.com)  
CARVALHO, ELAINE SILVIA (elainecarvalho01@hotmail.com)  
DIAS, BRYAN TEIXEIRA COELHO (bryan1995dias@gmail.com)  
MENESES, ANA CAROLINE CORNELIO DE (anaaccornelio@gmail.com)

**Resumo: Introdução:** Fatores hemodinâmicos, como a pressão arterial e a frequência cardíaca, impactam diretamente e indiretamente na qualidade de vida e na saúde das pessoas. O exercício físico tem demonstrado controlar e reduzir a morbimortalidade cardiovascular. **Objetivo:** Verificar os efeitos do treinamento de hidroginástica na pressão arterial e na frequência cardíaca em mulheres adultas. **Materiais e Métodos:** Participaram do estudo 60 mulheres, com idade entre 50 e 60 anos, 30 do grupo controle (GC), com idade média de  $56 \pm 3,1$  anos, e 30 do grupo hidroginástica (GH), com média de  $56 \pm 2,8$  anos. O GH fez 30 sessões de 50 minutos de exercícios localizados, três vezes/semana, e o GC não fez nenhuma atividade regular no período. As medidas de pressão arterial (PA) e de frequência cardíaca (FC) foram aferidas após 5 minutos de repouso, segundo recomendações da *American Heart Association* (2015). Aprovação CAAE 75797317.1.0000.5549. **Resultados e Discussão:** O GC obteve médias de FC de  $80,91 \pm 11,22$  e  $79,43 \pm 9,52$  bpm, enquanto o GH obteve, respectivamente, médias de  $82,81 \pm 10,44$  e  $86,57 \pm 11,14$  bpm nas avaliações pré e pós-treinamento, com diferença estatística significativa intragrupo apenas no GH. Quando comparados os grupos GH e GC, antes e depois, pode-se observar que os dois grupos eram estatisticamente diferentes nos dois momentos. Quanto à PA sistólica, o GC obteve, respectivamente, médias de  $123,08 \pm 14,84$  e  $121,71 \pm 18,89$  mmHg, e o GH obteve, respectivamente,  $122,73 \pm 14,78$  e  $117,85 \pm 14,14$  mmHg, nas avaliações pré e pós-treinamento, com diferença estatística intragrupo apenas para o GH. Quando comparados os dois grupos, GC e GH, antes e depois do treinamento, pode-se observar que houve diferença estatística entre os grupos apenas após o treinamento. Quanto à PA diastólica, o grupo GC obteve médias de  $81,93 \pm 13,86$  e  $78,68 \pm 9,09$  mmHg, e o GH obteve, respectivamente,  $79,74 \pm 10,27$  e  $75,68 \pm 9,73$  mmHg, nas avaliações pré e pós-treinamento, com diferença estatística entre o antes e o depois para os dois grupos. Quando comparados os dois grupos, GC e GH, observou-se que os dois grupos eram estatisticamente diferentes antes e depois do treinamento. **Conclusão:** Pode-se concluir, pelo presente estudo, que o treinamento de hidroginástica foi uma variável importante para reduzir a PA sistólica, mas não a PA diastólica, e que a FC não se mostrou influenciada pelo treinamento de hidroginástica.

**Palavras-chave:** Pressão Arterial. Frequência Cardíaca. Hidroginástica.