

**EFEITO HIPOTENSOR AGUDO DA HIDROGINÁSTICA EM MULHERES IDOSAS HIPERTENSAS**

<sup>1</sup>Vitória Nalevaiko Botelho Andrade; <sup>2</sup>Luiz Henrique Simioli Furlan Oliva.

<sup>1</sup>*Acadêmica do 8º período de Educação Física Bacharelado – Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

<sup>2</sup>*Docente no Curso de Educação Física Bacharelado e Licenciatura – Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

**RESUMO**

A prática de exercícios físicos como medida de prevenção da hipertensão arterial é potencialmente capaz de promover a redução do uso de medicamentos hipertensores. O objetivo da pesquisa foi analisar o impacto que a hidroginástica possui para a queda da pressão arterial após 30 minutos do fim de uma sessão. A amostra foi composta por 10 mulheres idosas hipertensas, da faixa etária entre 60 e 75 anos que realizam uso de tratamento medicamentoso, todas praticantes de hidroginástica na Instituição JM – Natação e Hidroginástica. Foram realizadas mensurações da pressão arterial, antes e 30 minutos após uma das sessões de hidroginástica. Houve uma queda significativa da pressão arterial das participantes, onde a média da PAS inicial baixou de 126,40mmHG ( $\pm 15,472$ ) para 120,50mmHG ( $\pm 14,215$ ). Considerando  $p \leq 0,05$  é possível observar que houve significância tanto para a PA sistólica (0,44) como para a PA diastólica (0,18), e também para o BPM (0,09). Sendo assim é possível afirmar que a prática regular da hidroginástica por mulheres idosas hipertensas que fazem uso de tratamento medicamentoso pode contribuir para uma melhora na diminuição da pressão arterial no sentido de aproximar seu valor numérico aqueles considerados ideais segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), pois com sessões mais prolongadas e um trabalho contínuo, os efeitos hipotensores podem ser ainda de mais valia.

**Palavras-chave:** Hidroginástica. Idosas. Hipertensão.