

COMPORTAMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL PRÉ E PÓS-EXERCÍCIO SOB DIFERENTES TIPOS DE HIDRATAÇÃO

MATHEUS OLIVEIRA*

JORGE CARDOSO*

PEDRO HENRIQUE FRAGA MAGALHÃES*

CARLA FABIANE DOS SANTOS LEMOS*

LUÍS PAULO DE SOUZA GOMES (CREF: 1156-G/SE)*

*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

mateuoliveira1991@hotmail.com

Palavras-chave: Exercício físico, pressão arterial, saúde.

INTRODUÇÃO: A hidratação pré ou pós-exercício é uma prática corriqueira, já que a desidratação pode trazer efeitos agressivos ao organismo, como a queda do rendimento (OLIVEIRA et al., 2012; MORENO et al., 2012). Assim, uma perda exacerbada de líquido corporal pode causar desidratação, complicações na saúde de praticantes de atividade física, sendo prioritários a regulação e monitoramento de ingestão de líquidos antes, durante e após os exercícios (GOMES, 2014). **OBJETIVO:** Analisar a influência de diferentes tipos de hidratação na pressão arterial após exercício de intensidade moderada. **METODOLOGIA:** No procedimento participaram do estudo 10 indivíduos com idade $34 \pm 0,6$ anos, altura $1,8 \pm 0,1$ cm, massa corporal $84,3 \pm 12,8$ kg, realizadas no laboratório de Biociência da Motricidade Humana– LABIMH, localizado na Universidade Tiradentes – UNIT. Foram feitas: Medidas antropométricas (Peso e altura); Coleta da urina; Registro da frequência cardíaca FC de repouso; O teste se inicia com o acréscimo de 25W a cada 2 minutos e segue até que ocorra uma exaustão relatada pelo colaborador que estiver fazendo o teste. Após o primeiro teste incremental foi realizada a sessão sem hidratação (GC), onde 2 horas antes do experimento foi pedido para cada um dos estudados que ingerissem 500 ml de água. Os estudados passaram 60 minutos sem ingerir qualquer líquido. Foram calculados a partir dos valores de frequência cardíaca do exercício e da recuperação os deltas de 15 minutos e 30 minutos. **RESULTADOS:** Ao analisarmos os delta PAS nos minutos 15 e 30, observamos uma queda na pressão arterial sistólica nos grupos GA, GBE, GAC, com relação ao grupo controle. Sendo assim, o estado de hidratação dos voluntários no momento dos testes controles, os valores foram menores nos grupos GAC. Porém a PAS diminuiu significante após a ingestão de água de coco (GAC) nós dois momentos. Na análise do delta da pressão arterial diastólica 15 e 30 minutos, revelou que não tivemos alterações significantes nos grupos GC, mas teve uma alteração significativa GA, GBE e GAC no PAD 15 minutos, sendo assim, o valor delta da pressão arterial diastólica melhorou, uma vez que teve uma diminuição com a ingestão dos fluidos. Logo após a realização dos exercícios físicos, tivemos a redução do delta da pressão arterial sistólica e diastólica nos voluntários. Durante as sessões dos testes físicos, a reposição de líquido deixou os voluntários em um estado hidratado, mantendo com perdas 2% da redução da massa corporal dos colaboradores. O estudo mostrou que todos os grupos apresentarem valores acentuados de desidratação nos momentos pré e pós, quando foi feita o teste da coloração da urina. **CONCLUSÃO:** Conclui que houve uma melhora significativa da pressão arterial sistólica e diastólica na ingestão de líquidos. Assim pode-se constatar que a necessidade de mais estudos quanto a ingestão de líquidos e influencia da pressão arterial nesse período de exercício físico, recomendando-se ingerir 500ml de água. Esses dados podem ser uteis no direcionamento de maiores investigações neste sentido.

REFERÊNCIAS:

GOMES, P. L. **Estado de hidratação em ciclistas após três formas distintas de reposição hídrica.** R. Bras. Ci. e Mov., v. 22, n. 3, p. 89-97, 2014

MARÃES, V. R. F. S. **Frequência cardíaca e sua variabilidade: análises e aplicações.** Revista Andaluza de Medicina del Deporte, Sevilla, España v. 3, n. 1, marzo, p. 33-42, 2010.

MONTAIN SJ. **Hydration recommendations for sport 2008.** Curr Sports Med Rep. 7:187-192, 2008.

MORENO, L. I. et al. **Efeitos da reposição hidroeletrólítica sobre parâmetros cardiorrespiratórios em exercício e recuperação.** Motriz, Rio Claro, v.18, n. 1, p. 165-175, jan./mar., 2012.

OLIVEIRA, P. T. et al. **A ingestão hídrica acelera a recuperação da frequência cardíaca pós-exercício.** Rev. Educ. Fis/UEM, v. 23, n. 2, p. 271-276, 2012.