

A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA COMO POSSIBILIDADE NÃO-FARMACOLÓGICA, ASSOCIADA AO TRATAMENTO DE IDOSAS HIPERTENSAS

TECIA TATHYENE MELO (CREF: 002143G/SE)
JAQUELINE DOS SANTOS LADEIRA (CREF:002098-G/SE)
AYRTON MORAES RAMOS (CREF-001889-G/SE)
Docente da Universidade Tiradentes - UNIT
MANUELLA DE OLIVEIRA FERNANDES (CREF -000998-G/SE)
Núcleo de Pós-Graduação em Ciência da Saúde -UFS
Universidade Tiradentes/UNIT – Aracaju-SE- Brasil
teciamelo@yahoo.com.br

PALAVRAS-CHAVES: Atividade Física para Idoso; Exercício Aeróbico; Hipertensão.

INTRODUÇÃO: A hipertensão, é uma patologia que acometa a pressão arterial do indivíduo, que pode ser adquirida por vários fatores, desde o excesso de estresse emocional, excesso de peso, ingestão aumentada de álcool e comidas com sal, inclusive por fatores genéticos, ou conseqüentemente com a idade. No entanto, como observado, a hipertensão não é uma condição exclusiva dos idosos, porém, é neste público que existe um maior índice de diagnóstico da referida patologia. Atualmente, médicos em suas diversas especialidades, sugerem ao público da terceira idade a prática de atividades aeróbicas como auxiliador direto ao controle e combate a hipertensão. A prática regular de atividade física apresenta efetividade na qualidade de vida da população, principalmente da terceira idade. Porém, a escolha do exercício físico precisa ser de acordo com as reais condições do aluno. Seja o aluno idoso ou não. Referindo-se aos idosos, vale esclarecer que em muitos casos, além da hipertensão esse público de forma geral possui outras patologias conjugadas, como osteoporose, artrite, artrose, entre outros, que limitam diretamente sua mobilidade. Deste modo, a intervenção farmacológica acabava sendo a única e principal fonte de combate a hipertensão. O que se percebe é o aumento de idosos e pessoas hipertensas na modalidade hidrogenástica, que em muitos dos casos foram orientados por médicos, em distintas especialidades a buscar a prática como possibilidade associativa ao uso dos medicamentos. Principalmente aos alunos acometidos com lesões ortopédicas. **OBJETIVO:** Analisar a partir da coleta de dados de idosas hipertensas e praticantes de hidrogenástica a modalidade hidrogenástica e sua contribuição não-farmacológica no tratamento da hipertensão. **METODOLOGIA:** Análise bibliográfica. Análise da pressão arterial em repouso antes da aula de hidrogenástica e após a aula, de 12 senhoras idosas hipertensas, praticantes de hidrogenástica, através do teste T-Student. **RESULTADOS:** Através do exercício alterações termodinâmicas na tentativa de restabelecer a homeostase e assim estimulando outros mecanismos corporais, inclusive em ambientes aquáticos possibilitam a redução pressórica. Podendo ocorrer redução nos valores a partir dos 15 minutos após o exercício. **CONCLUSÕES:** Com a análise dos dados coletados, pode-se afirmar a interferência positiva da hidrogenástica como fator não-farmacológico na redução significativa dos valores pressóricos de senhoras idosas já diagnosticadas com hipertensão. Sendo os exercícios físicos aeróbicos eficazes no tratamento da redução da pressão arterial em hipertensos através do débito cardíaco, assim como a hidrogenástica, também considerada por utilizar sistema energético aeróbico. Podendo relacionar hidrogenástica como preferência dos médicos, devido aos baixos riscos de lesões articulares, apesar de ser eficaz no ganho e recuperação da mobilidade através do aumento da flexibilidade, tornando-se também um subsídio de estímulo a autoestima dos alunos, principalmente na terceira idade.

REFERÊNCIA:

- NUNES, Marcelo E.S. **Avaliação funcional de idosos em três programas de atividade física: caminhada, hidroginástica e Lian Gong** Rev. Port. Cien. Desp. v.9 n.2-3 Porto 2009
- FREITAS, C. **Efeitos de um programa de hidroginástica na aptidão física, na coordenação motora, na auto-estima e na satisfação com a vida, em idosos utentes de centros de dia.** Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 2008.
- ROCHA, S.V; CARNEIRO, L.R.V; JÚNIOR, J.S.V. **Exercício Físico e Saúde em Pessoas Idosas: Qual a Relação.** Revista Saúde.Com. 2006; 2(1): 85-90.
- RONDON, Maria Urbana P.; BRUM, Patrícia Chakur. **Exercício Físico como Tratamento não-farmacológico da Hipertensão Arterial.** Revista Brasileira de Hipertensão. v.10: 134-139, 2003. Sociedade Brasileira De Cardiologia (SBC); Sociedade Brasileira De Hipertensão (SBH); Sociedade Brasileira De Nefrologia (SBN). **IV Diretrizes Brasileiras de Hipertensão.** Arq Bras Cardiol. 2010;95(1-supl.1):1-51.
- SANTOS, Natalia Soares do. COSTA, Roberto Fernandes da. KRUEL, Luiz Fernando Martins. **Efeitos De Exercício Aeróbicos Aquáticos Sobre A Pressão Arterial Em Adultos Hipertensos: Revisão Sistemática.** Pelotas/ RS. Set/2014 Revista Brasileira de Atividade Física de Saúde, p 548 – 558.