

CARLIN, Tânia Mara dos Santos. Comparação dos Níveis Pressóricos Pós Esforço de Idosas Hipertensas na Caminhada ao Ar Livre e em Esteira Ergométrica. Bragança Paulista, SP: FESB, 2015. (IMPRESSO)

## RESUMO

A hipertensão arterial (H.A) é uma doença que acomete a uma grande parcela da população mundial, é caracterizada por níveis elevados da pressão arterial (P.A). É uma comorbidade multifatorial e que pode ser encontrada em qualquer pessoa. Porém nos últimos anos vem sendo bastante detectada em idosos. Devido a isso vários estudos vêm sendo realizados para buscar novas formas de tratamento e prevenção. Dentre os tratamentos não medicamentosos temos o exercício físico (E.F), através da prática do E.F ocorrem diversas alterações é conhecida como hipotensão pós-exercício ( H.P.E), especula-se que esse fenômeno possa ser benéfico a saúde do indivíduo idoso hipertenso. Com isso o presente estudo tem por objetivo comparar os níveis pressóricos de idosas hipertensas quando expostas ao exercício físico caminhada, tanto ao ar livre como em uma esteira ergométrica e verificar se as respostas hipotensoras tiveram diferença de um ambiente para o outro. Para esse estudo tivemos a participação de 20 idosas hipertensas, onde foram submetidas a duas sessões de exercício físico em dias e ambientes diferentes, um ao ar livre e outro em esteira ergométrica. A sessão de exercício teve duração de 1 hora sendo, 30 minutos de exercício e 30 minutos de recuperação. Foram aferidas a P.A pré, pós- exercício é no período de recuperação aos 10, 20, 30 minutos, através do esfigmomanômetro aneróide na artéria braquial, a frequência cardíaca (F.C) pré, durante a sessão 5,10,15 20,25,30 e no período de recuperação 10,20,30, através de arterial radial. Também foi utilizada a escala de borg para percepção subjetiva de esforço durante a sessão do exercício aos 10,20,30 minutos. Análise estatística – os dados de PA e FC foram comparados pela análise de variância (A NOVA) de dois fatores para amostras repetidas. Foram considerados como fatores principais a sessão (30 minutos) e o estágio do protocolo ( R10,R20, R30). O valor de  $*=P<0,05$  foi aceito como significativo. Os dados serão apresentados como média  $\pm$  erro padrão através de gráficos. Pode-se concluir que através da análise estatística não houve diferença significativa de um ambiente para o outro, em ambos os ambientes houve a quedas dos níveis presóricos carcterizado pela H.P.E.