

OS BENEFÍCIOS DO CONDICIONAMENTO FÍSICO AERÓBICO EM PACIENTE HIPERTENSO

Oliveira, Daniela Cabral de¹; Dias, Fernanda Madeira Dourado¹; Gonçalves, Kênia Caixeta¹; Silva, Adriana Teresa².

A hipertensão arterial é uma patologia de caráter multígeno e multifatorial de alta prevalência caracterizada por elevação crônica das pressões sistólica e diastólica acima do nível normal com cifras tensionais superiores a 150X90 mmHg, sendo assim o objetivo deste trabalho é avaliar os benefícios da atividade aeróbica em hidroterapia na melhora do condicionamento cardiovascular quando comparados a pacientes sedentários pois a hidroterapia é um recurso que utiliza os efeitos físicos e fisiológicos da água promovendo uma redução da pressão arterial e frequência cardíaca, melhora do retorno venoso, da auto estima, da consciência corporal, reduzindo a dor, facilitando o movimento articular e favorecendo o relaxamento muscular. O trabalho consistiu na seleção de 8 pacientes de ambos os sexos, com idade entre 40 e 75 anos e com diagnóstico de hipertensão arterial leve a moderada que após assinarem um termo de compromisso foram encaminhados para uma avaliação de condicionamento aeróbico através do teste de caminhada dos 6 minutos (teste submáximo) no qual analisamos a frequência cardíaca, pressão arterial, saturação de oxigênio, distância percorrida e grau de esforço pela Escala de Borg. Os pacientes foram divididos em 2 grupos sendo 1 grupo controle, composto por 4 pacientes que não realizaram nenhuma atividade física; e outro grupo de 4 pacientes que foram submetidos a um condicionamento físico aeróbico em hidroterapia por 3 meses, 2 vezes por semana sendo cada sessão com duração de 50 minutos dividida em 3 fases: aquecimento com duração de 10 minutos incluindo caminhadas leves e alongamentos globais; condicionamento com duração de 30 minutos incluindo exercícios de corrida, bicicleta e esqui; desaquecimento com duração de 10 minutos usando técnicas de relaxamento. A cada sessão foram avaliados a frequência cardíaca e pressão arterial antes e depois das atividades. Os exercícios foram realizados na Clínica de Fisioterapia do HUAV em piscina aquecida (34° – 35°) com auxílio de flutuadores além da utilização de aparelhos como esfigmomanômetro, estetoscópio e oxímetro de pulso. Os resultados encontrados foram uma redução da frequência cardíaca e pressão arterial em repouso e ao exercício permitindo uma melhora no condicionamento cardiovascular além do bem estar físico e emocional e a maior disposição para a realização das atividades de vida diária.

Palavras-chaves: 1) Hipertensão Arterial 2) Hidroterapia 3) Condicionamento Aeróbico

¹ Acadêmicas do curso de Fisioterapia – 10º Período

² Orientadora – Faculdade de Fisioterapia

Fonte financiadora: Sem fonte