

ANOS DE PRÁTICA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA E MANUTENÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL

Evelyn Feitosa Rodrigues¹
Alanna Joselle Santiago Silva¹
Paulo Vitor Albuquerque Santana¹
Bianca Trovello Ramallo²

1-Alunos de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão.

2-Professora Doutora do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Maranhão.

Introdução: A Ginástica Artística (GA) é dotada de exercícios físicos que exigem resistência e um grande volume de treino para que possam ser realizados com excelência. Desta forma a GA pode influenciar no perfil do seu praticante e possivelmente na sua saúde com diminuição de riscos de doenças crônicas. **Objetivo:** Com isso, o objetivo desse estudo foi relacionar a prática da GA à manutenção da saúde cardiovascular, mais especificamente, controle da pressão arterial. **Materiais** **Métodos:** Participaram do estudo 09 atletas ginastas voluntários, 6 do gênero masculino (AM) e 3 do gênero feminino (JF), divididos em três grupos: adulto masculino (AM) e juvenil masculino (JM) e juvenil feminino (JF), cada grupo com 3 atletas. Foram avaliados os anos de prática de ginástica artística e a pressão arterial pelo método auscultatório, obtendo-se a pressão arterial sistólica (PAS) e a pressão arterial diastólica (PAD). **Resultados:** Os resultados foram apresentados em média e desvio padrão. No que diz respeito aos anos de prática o grupo AM praticava há $9,3 \pm 2,3$ anos, o JM há $7,3 \pm 1,1$ anos e o JF há $6,3 \pm 2,3$ anos. A PAS, na mesma ordem, foi de $123,66 \pm 15,17$; $134,66 \pm 40,27$ e $115,33 \pm 8,08$; respectivamente e a PAD foi de $84 \pm 5,29$ para o grupo AM, $70 \pm 10,58$ para o grupo JM e de $76 \pm 6,2$ para o grupo JF. A PAS, dos grupos AM e JF apontam o nível normal, o JM se encontra no normal-limítrofe, para o risco de hipertensão. A PAD dos três grupos se classifica no nível normal (III Consenso de Hipertensão Arterial – SBC). **Conclusão:** Os grupos se encontram fora dos riscos de doenças crônicas, como a hipertensão, o que pode ser explicado pelo estilo de vida ativo dos praticantes da modalidade, podendo ser uma opção de modalidade a ser praticada por pessoas que buscam a manutenção da saúde.

Palavras-chave: Ginástica artística. Pressão arterial. Saúde.