

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



EFEITO DE UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO AERÓBICO DE INTENSIDADE VARIADA SOBRE A RESPOSTA HIPOTENSIVA PÓS-EXERCÍCIO DE ADULTOS SEDENTÁRIOS

Victor Hugo Barreto Mulato¹, Wisdamy Francelino Pereira², Jose Isaias de Lima Junior³, Kaio Wallace Gomes de Anselmo⁴, Lys Hanhara Teixeira de Sousa⁵, Wallas Vieira Pereira⁶, Glebson Alves Viração⁷, Joyce Maria Leite e Silva⁸, Lígia Rianne da Silva Moura⁹

A hipertensão arterial sistêmica é um grande problema de saúde pública no Brasil, podendo desencadear diversas doenças cardiovasculares. O exercício aeróbico contínuo tem se mostrado uma estratégia eficiente para o tratamento e prevenção da hipertensão, apresentando reduções na pressão arterial após uma sessão de esforço, em relação ao repouso, no entanto, existem poucas evidências sobre o efeito hipotensor após sessão de exercício aeróbico de intensidade variada. A partir disso, o objetivo do estudo foi analisar a hipotensão pós-exercício após uma sessão de exercício aeróbico de intensidade variada em esteira ergométrica. Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo de campo. A amostra foi não probabilística por convite Participaram do estudo oito indivíduos normotensos, sedentários, do sexo masculino com idade entre 18 e 25 anos, que responderam ao questionário de prontidão para atividade física somente com respostas negativas. O exercício consistia em duas séries de exercício com modelo incremental, iniciado a 5km/h com aumentos de 0,5km/h a cada minuto, conduzido até que os indivíduos alcançassem 95% da frequência cardíaca máxima predita pela equação de Tanaka. A pressão arterial e a frequência cardíaca foram mensuradas em repouso pré-exercício, imediatamente após e durante 50 minutos de recuperação pós-exercício. Para a análise dos dados foi utilizado estatística descritiva e o teste-t student pareado, adotando um nível de significância com $p < 0,05$. Os resultados mostraram um aumento significativo ($p=0.004$) da pressão arterial imediatamente após a sessão ($133/75 \pm 13/35$) em relação ao repouso ($116/43 \pm 13/35$), acompanhado de uma redução significativa ($p=0.001$) após 10 minutos ($108/80 \pm 12/69$), e após 20 minutos ($p=0.389$) ($98/89 \pm 12/97$). A partir do protocolo de exercício aplicado, foi possível observar

¹ Universidade Regional do Cariri, email: victorfutsal002@gmail.com

² Universidade Regional do Cariri, email: wisdamy_2013@hotmail.com

³ Universidade Regional do Cariri, email: isaiasjunio8@gmail.com

⁴ Universidade Regional do Cariri, email: kaiowallace907@gmail.com

⁵ Universidade Regional do Cariri, email: sousalys3@gmail.com

⁶ Universidade Regional do Cariri, email: walaspereira.16@gmail.com

⁷ Universidade Regional do Cariri, email: glebsonalves96@hotmail.com

⁸ Universidade Regional do Cariri, email: joyceleite@urca.br

⁹ Universidade Regional do Cariri, email: mouraligia18@gmail.com

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: *“Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais”*



uma hipotensão pós-exercício significativa até 20 minutos após a sessão, no entanto, não foi possível observar redução significativa após esses períodos. Estudos posteriores devem observar a resposta da pressão arterial além dos 50 minutos de repouso pós-exercício. Além disso, estudos crônicos são necessários para melhor esclarecimento sobre o efeito do exercício aeróbico de intensidade variada na resposta da pressão arterial pós-exercício.

Palavras-chave: Exercício Aeróbico. Hipotensão pós-exercício. Normotensos