

BARRETO, Cayque Brietzke. Tempo mínimo de exercício aeróbio para promover hipotensão pós-exercício. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014. (CD)

RESUMO

É sabido através de diversos estudos os benefícios que os exercícios físicos trazem para os portadores de diversas doenças inclusive a hipertensão arterial a longo prazo, podendo até diminuir seus níveis de repouso e agir como uma poderosa forma de tratamento não farmacológica contra a hipertensão arterial. O presente trabalho teve como objetivo avaliar e determinar um tempo mínimo de exercício aeróbio necessário para promover hipotensão pós-exercício e a magnitude da mesma. Foi selecionada uma amostra de 22 indivíduos entre 21 e 40 anos, sendo eles 13 indivíduos no grupo de atividade e 9 no grupo controle. Foram realizados três testes em dias distintos e volumes diferentes em uma mesma frequência de treino (70% da frequência cardíaca de reserva) em cicloergômetro. A pressão arterial foi aferida através do método auscultatório com esfigmomanômetro. Os resultados obtidos apontaram para hipotensão pós-exercício após atividade de 20 minutos para a pressão arterial sistólica (PAS) e 30 minutos para a pressão arterial diastólica (PAD), a magnitude foi maior para as atividades mais longas. Conclui-se então com este trabalho que as atividades aeróbias a partir de 20 minutos são capazes de causar hipotensão pós-exercício (HPE) significativos em pessoas saudáveis confirmando mais uma vez os efeitos benéficos da atividade aeróbia sobre os níveis pressóricos.