

EFEITO DE DIFERENTES INTENSIDADES DE EXERCÍCIO AERÓBIO NA PRESSÃO ARTERIAL PÓS-EXERCÍCIO (APOIO UNIP)

Aluna: Mayra Jane dos Santos Assunção

Orientador: Prof. Dr. Aparecido Pimentel Ferreira

Curso: Fisioterapia

Campus: Brasília

Sabe-se que os exercícios aeróbios podem provocar hipotensão pós-exercício e que uma única sessão de exercício é capaz de proporcionar quedas pressóricas agudas no período pós-exercício, quando comparado com um dia controle. Objetivo: verificar o efeito do exercício moderado e intenso na pressão arterial pós-exercício. Materiais e Métodos: a amostra foi constituída por 30 sujeitos com idade média de $23 \pm 6,5$ anos que, após a realização de um teste máximo em esteira, compareceram em três dias distintos para, em ordem randomizada, realizarem exercício moderado, intenso e um dia controle sem exercício. O volume do exercício foi padronizado para ambos experimentos em 500kcal. O exercício moderado foi realizado de maneira contínua a 85% da velocidade correspondente ao limiar anaeróbio e o exercício intenso foi realizado de maneira intermitente, a 115% do limiar anaeróbio com corridas de 3 minutos e intervalo de recuperação passiva de noventa segundos. As medidas de pressão arterial sistólica e diastólica foram realizadas a cada 15 minutos na primeira hora e de hora em hora até completar 4h após o término do exercício. Foi usado o teste de variância para medidas repetidas com *Post Hoc* de Tukey. O valor do $p < 0,05$ foi adotado e os dados foram analisados pelo programa SPSS, 18.0. Resultado: os exercícios moderado e intenso proporcionaram redução na pressão arterial sistólica aos 45 minutos e nas quatro horas pós-exercício quando comparado ao dia controle. Já na pressão arterial diastólica, essa diminuição foi observada desde 30 minutos até três horas pós-exercício para ambas intensidades, sendo que na quarta hora pós-exercício somente o exercício intenso se mostrou eficiente para reduzir os

valores da pressão arterial diastólica. Conclusão: tanto o exercício moderado quanto o exercício intenso proporcionaram hipotensão pós-exercício.