

# **EFEITO DA INTENSIDADE E DO VOLUME DE EXERCÍCIO FÍSICO AERÓBIO SOBRE A HIPOTENSÃO PÓS-EXERCÍCIO DE INDIVÍDUOS PRÉ-HIPERTENSOS E HIPERTENSOS GRAU I (APOIO UNIP)**

**Aluno:** Ricardo da Silva Maike

**Orientadora:** Profa. Dra. Andrea Somolanji Vanzelli

**Curso:** Educação Física

**Campus:** Tatuapé

A hipertensão arterial (HA) é um fator de risco para diversas doenças, causada por falha no funcionamento ou estrutura de órgãos-alvo como coração, rins, encéfalo e sistema vascular, ou ainda alteração metabólica. A prática de exercícios físicos aeróbios pode causar adaptações a curto e longo prazo em nosso organismo e funcionar como tratamento não medicamentoso muito eficiente para hipertensão arterial. Observa-se, por exemplo, que uma única sessão de exercício é capaz de reduzir a pressão arterial significativamente no período pós-exercício, com essa queda prevalecendo até 24 horas após o término da sessão de exercício físico em hipertensos. Apesar de a grande maioria dos estudos exaltar a hipotensão pós-exercício, existe ainda muita variação em relação à magnitude desse efeito e se variáveis como a intensidade e a duração da sessão de exercício físico podem influenciar essa magnitude. Assim, o objetivo deste estudo é avaliar a hipotensão arterial que ocorre após o exercício físico aeróbio e analisar características desses exercícios, tais como, intensidade e volume, para que se possa utilizar esse fenômeno de forma otimizada para a prevenção da HA em normotensos e pré-hipertensos ou limítrofes, e até mesmo para o tratamento não medicamentoso de pacientes hipertensos. Para isso, realizamos testes em 3 indivíduos normotensos e limítrofes, utilizando diferentes protocolos de exercícios aeróbios, para analisar as diferentes magnitudes da hipotensão arterial pós-exercício e traçar uma relação entre a mesma e os fatores de intensidade e volume de um dado exercício, podendo assim trazer dados substanciais para

auxiliar na prescrição de programas de treinamento para essa parcela da população mundial.