

ANÁLISE DA REATIVIDADE PRESSÓRICA EM MULHERES DE MEIA IDADE HIPERTENSAS

Laíza Ellen Santana Santos¹;
Luan Morais Azevedo CREF– 001887-G/SE¹
Emerson Pardono CREF-DF-DF006088G¹
Universidade Federal de Sergipe (UFS)¹-Aracaju/SE Brasil
Laizaellen@gmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Pressão Arterial; Hipotensão Pós-Exercício, Hipertensão Arterial; Exercício Combinado.

INTRODUÇÃO: De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), há cerca de 600 milhões de hipertensos no mundo, abrangendo aproximadamente 25% da população e mais de 50% dos idosos brasileiros. Dentre as recomendações para o controle e tratamento desta patologia, o exercício físico parece ser altamente recomendável, uma vez que proporciona um adequado controle pressórico pós-exercício. Tal controle pode ser evidenciado por um estado de cardioproteção, o qual previne que os indivíduos que apresentam alguma resposta cardiovascular inesperada, como a elevação brusca da pressão arterial (PA) em situação de estresse na vida real, seja atenuada a partir da realização prévia de uma sessão de exercício. **OBJETIVO:** O presente estudo teve como objetivo analisar a reatividade pressórica da PA em mulheres hipertensas de meia idade, após três sessões experimentais de exercício concorrente. **METODOLOGIA:** Participaram do estudo 11 voluntárias, matriculadas no Projeto de Extensão “Coração Ativo”, ofertado pelo Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Sergipe. Todas as participantes realizaram as seguintes sessões: realização do protocolo de exercício integralmente pela manhã (SM) e noite (SN); fracionada (SF) - 50% pela manhã e 50% do exercício pela noite; controle (SC). Ao término da primeira hora pós-exercício foi aplicado o *Cold Pressor Test* (CPT) onde as voluntárias foram orientadas a submergir a mão direita em um recipiente com água gelada (~4°C), sendo aferida a PA no braço contralateral. **RESULTADO:** Foi evidenciado que a SM proporcionou maior diminuição na reatividade pressórica para a PA sistólica (PAS) e PA diastólica (PAD), quando comparada à SC ($p < 0,05$). **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o exercício concorrente proposto, quando realizado inteiramente no período matutino, é eficaz em promover uma maior atenuação da reatividade pressórica em mulheres hipertensas e de meia-idade.

REFERÊNCIAS:

- HINES EA, BROWN GE. The cold pressor test for measuring the reactivity of the blood pressure: Data concerning 571 normal and hypertensive subjects. *Am Heart J*, v.11, n.1, p.1–9, 1936.
- LI, YANLEI. Aerobic, resistance and combined exercise training on arterial stiffness in normotensive and hypertensive adults; *European Journal of Sport Science* Suécia. v.15, n.5, 2015.
- PARDONO, E. et al. Post-exercise hypotension of normotensive young men through track running sessions. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v.21, n.3, p. 192-195, 2015.
- PESCATELLO, L.S; FRANKLIN, B.A; FAGARD, R. American college of sports medicine position stand. exercise and hypertension. *medicine sports exerc*. v.36, n.3, p.533-53. 2004
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. VI Diretrizes brasileiras de hipertensão. *Arquivo Brasileiro de Cardiologia*. 1 supl 1, p.1-51, 1995.
- VI DIRETRIZES BRASILEIRAS DE HIPERTENSÃO ARTERIAL. *Revista Brasileira de Cardiologia*; v.95, n.(1 supl.1), p.1-51, 2010.