

## **EFEITO DO EXERCÍCIO EM INDIVÍDUOS HIPERTENSOS: QUANTAS SESSÕES SÃO NECESSÁRIAS PARA O EFEITO HIPOTENSOR?**

BÜNDCHEN, D.C.; PEREIRA, A.M.R; RICHTER, C.M.; BARBOSA, L.C.; PANIGAS, T.; RUBIN, A.C.; DIPP, T.; BARBOSA, E.G.; PANIGAS, C.F.; BELLI, K.C. E VIECILI, P.R.N.V.

INSTITUTO DE CARDIOLOGIA DE CRUZ ALTA - CENTRO VIDA E SAÚDE UNIVERSIDADE DE CRUZ ALTA - UNICRUZ

**INTRODUÇÃO:** O efeito do exercício na pressão arterial (PA) já é conhecido, entretanto, o número de sessões necessárias para se observar o efeito hipotensor ainda não está claro.

**OBJETIVOS:** Avaliar o número de sessões necessárias para causar efeito hipotensor em indivíduos hipertensos. **MÉTODOS:** 88 indivíduos hipertensos controlados,  $58 \pm 11$  anos, divididos em Grupo Experimental (GE), com 48 que participaram de um programa de exercício físico (PEF) composto por 3 meses, 3x/semana, com 40' de exercício aeróbico a 75% do VO<sub>2</sub>máx, e Grupo Controle (GC) com 40 indivíduos que não realizaram PEF. As pressões arteriais sistólica (PAS) e diastólica (PAD) foram mensuradas antes de cada uma das 36 sessões no GE e avaliadas por MAPA no GC. Observaram-se as diferenças na PA, o índice de variação (D%) e o efeito hipotensor máximo (EHM%) entre as sessões. Os dados foram expressos por  $M \pm DP$ , usou-se teste t considerando-se  $p < 0,05$  significativo.

**RESULTADOS:** Não houve variação significativa no GC. Os valores do GE encontram-se na tabela. Com o PEF, houve uma queda de 50 % e 80 % do EHM para a PAS e PAD, respectivamente, já após a primeira sessão, e houve um incremento de 81 % e 97 % após a quinta sessão.

**CONCLUSÃO:** Observou-se que a partir da 1ª sessão já ocorreu efeito hipotensor muito importante.

Sessões mmHg D% EHM % P

2x1PAS/PAD 137±19X144±19/83±13X88±14 -5/-7 50/80 <0,01

3x2PAS/PAD 134±18X137±19/83±13X83±13 -2/\_\_\_ ns

5x4PAS/PAD 132±15X136±18/81±10X82±10 -3/\_\_\_ <0,05

5x1PAS/PAD 132±15X144±20/81±10X87±14 -9/-8 81/97 <0,01

5x2PAS/PAD 132±15X137±18/81±10X83±13 -4/-2 \_\_\_\_\_ <0,01

12x5PAS/PAD 130±19X132±15/82±11X81±10 -2/\_\_\_ ns

12x1PAS/PAD 130±19X144±20/82±11X87±14 -10/-7 97/83 <0,01

24x1PAS/PAD 130±18X144±20/82±10X87±14 -10/-7 98/87 <0,01

36x1PAS/PAD 130±17X144±20/81±11X87±14 -10/-9 100/100 <0,01