

# PRESSÃO ARTERIAL APÓS DUAS SESSÕES DE TREINAMENTO AERÓBICO EM INDIVÍDUOS JOVENS

Congresso Online De Diagnóstico Por Imagem Em Cardiologia, 1ª edição, de 13/04/2021 a 14/04/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-85-3

TELES; Mayanne Macedo<sup>1</sup>, TONELLI; Gabriel Bessa Tibery<sup>2</sup>, SILVEIRA; Janne Marques<sup>3</sup>, SILVA; Marcos Gontijo da<sup>4</sup>, RODRIGUES; Elizângela Sofia Ribeiro<sup>5</sup>

## RESUMO

A hipotensão pós-exercício (HPE) é caracterizada pela observação de valores de pressão arterial mais baixos após a realização de uma sessão de exercício. Existem alguns fatores que interferem na variação da HPE, tais quais as características de quem realizou o exercício, o tipo, a intensidade e a duração. Objetivou-se avaliar a pressão arterial e Frequência Cardíaca no exercício aeróbico nas intensidades de 60% e 80% da FC de treino em indivíduos jovens. Primariamente, após a aprovação do conselho de ética em pesquisa em humanos (parecer 4.347.781), foram selecionados 12 voluntários de ambos os sexos e faixa etária entre 18 e 25 anos, formando um único grupo que realizou três diferentes sessões experimentais de exercício aeróbico na esteira ergométrica, sendo: intensa (80% da FC de treino), moderada (60% da FC de treino) e controle, em ordem randomizada. As variáveis frequência cardíaca (FC), pressão arterial sistólica (PAS), diastólica (PAD) e o cálculo da pressão arterial média (PAM) foram realizados ao repouso, antes de iniciar o exercício, imediatamente após o término do exercício descrito como (T0) e, em seguida, a cada 15 minutos (período de recuperação) durante 1 hora; Aplicou-se a análise de variância ANOVA para avaliar a magnitude da HPE para as comparações intra e inter-grupos das variáveis FC, PAS, PAD, PAM nas duas intensidades de esforço, com nível de significância de  $p \leq 0.05$ . Ao final, observou-se que não houve efeito hipotensor em nenhuma das intensidades de exercício aeróbico, 60% ou 80% da FC de treino, em adultos jovens.

**PALAVRAS-CHAVE:** Exercício Aeróbico, Frequência Cardíaca, Hipotensão, Pressão Arterial

<sup>1</sup> Fisioterapeuta pela Universidade de Gurupi, mayannegpi@hotmail.com

<sup>2</sup> Graduando em Medicina pela Universidade de Gurupi, gabrielbessa0412@gmail.com

<sup>3</sup> Fisioterapeuta pelo Centro Universitário do Triângulo Mineiro - Especialista em Fisioterapia Cardiorrespiratória pelo Centro Universitário do Triângulo Mineiro - Mestre em Fisioterapia Cardiorrespiratória pelo Centro Universitário do Triângulo Mineiro

<sup>4</sup> Biomédico pela Universidade Federal de Goiás - Biólogo pela Universidade Federal de Goiás

<sup>5</sup> Fisioterapeuta pelo Centro Universitário do Triângulo Mineiro - Especialista em Fisioterapia Cardiorrespiratória pelo Centro Universitário do Triângulo Mineiro - Mestre em Fisioterapia Cardiorrespiratória pelo Centro Universitário do Triângulo Mineiro