

NETO; Manoel Miranda¹, MEIRELES; Ana Carolina Freitas², ANJOS; Carla Nunes dos³, SILVA; Alexandre Sergio⁴

RESUMO

Introdução: Está bem estabelecido que uma única sessão de exercício é capaz de reduzir a pressão arterial (PA) logo nas primeiras horas pós-exercício a valores abaixo do repouso, fenômeno conhecido como hipotensão pós-exercício (HPE). Devido a composição antioxidante, anti-inflamatória e vasodilatadora, alguns alimentos/nutrientes como beterraba, alho e L-arginina têm sido investigados quanto ao potencial de associação com o exercício para potencializar a HPE. Apesar disso, mesmo possuindo propriedades vasodilatadoras, não existem dados na literatura mostrando a influência do óleo essencial de hortelã-pimenta (*Mentha piperita* L.) no comportamento da PA após uma sessão de exercício. **Objetivo:** Avaliar a influência da ingestão do óleo essencial de hortelã-pimenta na hipotensão pós-exercício em corredores. **Métodos:** Estudo experimental, randomizado, *crossover*, duplo-cego e controlado, desenvolvido em modelo agudo com 10 corredores recreacionais homens ($35,8 \pm 8,9$ anos, VO_{2max} : $52,5 \pm 7,5$ ml/kg/min). Foram realizados testes de corrida até a exaustão a 70% do VO_{2max} , em esteira ergométrica, com controle de temperatura ambiente e umidade relativa do ar. Os participantes ingeriram randomicamente 0,05ml do óleo essencial de hortelã-pimenta diluído em 500ml de água no procedimento experimental e o mesmo volume de substância placebo composta por 0,05ml da essência de hortelã também diluída em água para o procedimento placebo. A ingestão foi feita 30 minutos antes do teste de corrida assim como um adicional de 100ml a cada 10min durante os primeiros 40min de exercício. *Washout* de pelo menos 7 dias foi utilizado entre os dois procedimentos. Medidas de PA foram feitas em repouso, imediatamente pós exercício e a cada 10min em um período de recuperação de 2 horas pós-exercício. Dados são expressos como média e erro padrão da média. ANOVA two way para medidas repetidas com post hoc de tukey foi realizada, adotando significância de $p < 0,05$. O estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba sob número de protocolo CAAE 217130619.2.0000.5188. **Resultados:** Como esperado, o exercício promoveu HPE sistólica e diastólica a partir de 10 minutos pós exercício no procedimento experimental. Já no procedimento placebo, a HPE promovida pelo exercício foi a partir de 10 minutos no componente sistólico e 20 minutos no componente diastólico. A magnitude máxima da HPE sistólica atingiu -7.3 ± 3.3 mmHg aos 10 minutos no procedimento experimental e -6.4 ± 3.8 mmHg nos minutos 30 e 40 no placebo. Para o componente diastólico, a magnitude máxima foi de -2.8 ± 1.7 mmHg no minuto 40 na sessão experimental e -3.4 ± 2.2 mmHg no minuto 40 da sessão placebo. O teste de ANOVA indicou que não houveram diferenças entre os valores de PA sistólica e diastólica em nenhuma das medidas feitas nas 2 horas pós exercício entre os procedimentos experimental e placebo ($p > 0,05$). **Conclusão:** O óleo essencial de hortelã-pimenta não foi capaz de potencializar o efeito hipotensor do exercício, quando comparado ao placebo, em corredores recreacionais que realizaram um teste de corrida até a exaustão.

PALAVRAS-CHAVE: Alimento, Exercício aeróbio, Menta, Pressão arterial

¹ Universidade Federal da Paraíba, manolverdado@hotmail.com

² Laboratório de estudos do treinamento físico aplicado ao desempenho e à saúde - LETFADS/CCS/UFPB, anacarolinafreitas@gmail.com

³ Universidade Federal da Paraíba, carlanunesdosanhos@hotmail.com

⁴ Universidade Federal da Paraíba, alexandresegirosilva@yahoo.com.br