

# INFLUÊNCIA DA INGESTÃO DO ÓLEO ESSENCIAL DE HORTELÃ-PIMENTA NA HIPOTENSÃO PÓS-EXERCÍCIO EM CORREDORES

Congresso Online de Nutrição Clínica Avançada, 2<sup>a</sup> edição, de 04/04/2022 a 07/04/2022  
ISBN dos Anais: 978-65-81152-53-6

NETO; Manoel Miranda<sup>1</sup>, MEIRELES; Ana Carolina Freitas<sup>2</sup>, ANJOS; Carla Nunes dos<sup>3</sup>, SILVA;  
Alexandre Sergio<sup>4</sup>

## 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,  $\text{VO}_2\text{máx}: 52,5 \pm 7,5 \text{ ml/kg/min}$ ). Foram realizados testes de corrida até a exaustão a 70% do  $\text{VO}_2\text{máx}$ , 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  $-7,3 \pm 3,3 \text{ mmHg}$  aos 10 minutos no procedimento experimental e  $-6,4 \pm 3,8 \text{ mmHg}$  nos minutos 30 e 40 no placebo. Para o componente diastólico, a magnitude máxima foi de  $-2,8 \pm 1,7 \text{ mmHg}$  no minuto 40 na sessão experimental e  $-3,4 \pm 2,2 \text{ mmHg}$  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 aeróbico, Menta, Pressão arterial

<sup>1</sup> Universidade Federal da Paraíba , manoelverdao@hotmail.com

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

<sup>3</sup> Universidade Federal da Paraíba, carlanunesdosanjos@hotmail.com

<sup>4</sup> Universidade Federal da Paraíba, alexandresergiosilva@yahoo.com.br