

COMPARAÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL DE IDOSAS NORMOTENSAS E HIPERTENSAS ANTES E APÓS TESTE DE ESFORÇO SUBMÁXIMO

Ana Carolina Silveira de Souza LAGE, (Unileste); Diego Vieira NUNES, (Unileste); Sinval Felipe BARROS, (Unileste); Eduarda Estefany VICTORINO, (Unileste); Kerolaine Lopes Folgado OLIVEIRA, (Unileste); Heloisa Thomaz RABELO, (Unileste); Iula Lamounier LUCCA, (Unileste); Ruan Andrade De JESUS, (Unileste); Maurício de Assis SALDANHA, (Unileste)

Introdução: Com o envelhecimento, os mecanismos neurais e cardiovasculares podem sofrer alterações, entre as quais uma redução da ativação parassimpática e aumento da modulação simpática, predispondo o idoso à elevação da pressão arterial (PA). Neste contexto, o exercício físico pode promover efeito hipotensor imediatamente após a primeira seção de treino, sendo indicado como medida terapêutica e preventiva da hipertensão arterial. Contudo, é importante que a aptidão física e a PA seja dos idosos sejam constantemente monitoradas para garantir a segurança desta população, bem como, a eficácia e planejamento adequado do treinamento dos mesmos. **Objetivo:** Comparar as respostas da PA de idosas Hipertensas e Normotensas antes e após a realização de um teste de esforço submáximo e evidenciar riscos da realização deste teste pelas mesmas. **Metodologia:** A amostra foi composta por 11 idosas Hipertensas (69,45 ± 6,77 anos; IMC: 26,9) e 8 Normotensas (62,87 ± 4,70 anos; IMC: 27,0) participantes do Projeto Atividade em Movimento do Unileste, sem lesões osteomioarticulares. No período da manhã, todas assinaram o TCLE e realizaram o teste de caminhada de 6 minutos, no qual deveriam caminhar a maior distância possível neste tempo. A PASistólica e a PAdiastólica (PAS; PAD) foram aferidas 10 minutos antes e depois do teste, na posição assentada, utilizando esfigmomanômetro e estetoscópio. Utilizou-se teste de normalidade, homogeneidade e Kruskal Wallisoneway (SigmaPlot 11.0; p<0,05). **Resultados:** Os dados apresentaram fuga da normalidade (p<0,05) e foram analisados por estatística não-paramétrica. Não foram encontradas diferenças entre as medianas da PAS e PAD quando comparados os grupos e momentos pré e pós-teste (p>0,05), sendo encontradas, respectivamente, as seguintes médias e medianas: Hipertensas PASpré: 123,63±8,68 e 120; PADpré: 77,27±5,64 e 80; PASpós: 123,63±14,84 e 120; PADpós: 76,81±7,5 e 80; Normotensas PASpré: 119,37±8,21 e 117,5; PADpré : 73,75±4,43 e 72,5; PASpós: 123,75±9,54 e 122,5; PADpós : 75,62±4,1 e 75. O teste mostrou-se adequado tanto para idosas normotensas quanto hipertensas, visto que as mesmas apresentaram retorno da PA aos valores pré exercícios em poucos minutos após seu término. A ausência do efeito hipotensor do teste era esperada, por caracterizar-se como atividade moderada de curta duração. **Conclusão:** As respostas da PA de idosas normotensas e hipertensas ao teste de esforço de seis minutos são semelhantes entre si, sendo que após 10 minutos de repouso ambos os grupos retornaram aos valores pré-exercício, não foram identificados riscos da realização do teste por estas idosas.

Palavras-chave: Exercício. Envelhecimento. Resposta cardiovascular.