

EFEITO HIPOTENSOR PÓS-EXERCÍCIO EM IDOSOS

Ana Carolina Silveira de Souza LAGE, (Unileste); Iula Lamounier LUCCA, (Unileste); Heloisa Thomaz RABELO, (Unileste)

Introdução: O envelhecimento provoca alterações anatômicas e fisiológicas. A Pressão Arterial (PA) tende a aumentar, e esse aumento pode levar a doenças cardiovasculares. Já foram comprovados os vários benefícios que a atividade física traz ao corpo, como no caso da queda pressórica. A realização de pesquisas experimentais exige conhecimento prévio da literatura científica sobre o tema estudado, o que torna importante as revisões de literatura. Portanto, foram realizados estudos para saber ao certo os efeitos do exercício físico sobre a PA em idosos. **Objetivo:** Elaborar revisão de literatura sobre o efeito hipotensor pós-exercício em idosos. **Metodologia:** Ao longo do semestre foram estudados e apresentados em reuniões científicas 10 artigos, sendo 4 de revisão de literatura e 6 original, todos escritos na Língua Portuguesa, pesquisados no Google Acadêmico. Depois de fazer a leitura, foi escrito um breve resumo sobre o assunto em questão. **Resultados:** Com o envelhecimento, a anatomia corporal e a fisiologia cardiovascular sofrem alterações, que podem acarretar alguns distúrbios, como no caso do aumento da variabilidade da Pressão Arterial (PA). O aumento da rigidez das artérias e da resistência vascular periférica causa a elevação da PA. O atraso na resposta da PA mediada pelos barorreceptores acabam comprometendo os ajustes momentâneos. Por isso, há uma necessidade de tentar controlar essa variabilidade da PA com tratamento não farmacológico. Entretanto, tem-se a necessidade de saber ao certo a duração do efeito hipotensor, bem como fatores que influenciam esse efeito hipotensor pós-exercício, como no caso de intensidades, o tempo de cada sessão e a frequência que a pessoa realiza tal atividade. Nos estudos realizados, ficou comprovado que com apenas uma sessão os resultados hipotensores já são significativos, perdurando-se por até 24 horas pós-exercício. Essa queda pressórica pode ser de apenas 2mmHg até 15mmHg. Comparando-se hipertensos com normotensos, nos hipertensos esse efeito é visto com mais significância. Exercício de maior duração e de intensidades moderadas provoca hipotensão pós-exercício maior e mais longa. O exercício é uma indicação válida para pessoas hipertensas. **Conclusão:** O exercício físico promove hipotensão pós-exercício desde a primeira sessão, principalmente com intensidades moderadas e com uma duração maior. O efeito hipotensor pode perdurar por 24 horas.

Palavras-chave: Efeito hipotensor. Exercício físico. Envelhecimento.