

RESPOSTAS DA PRESSÃO ARTERIAL APÓS DIFERENTES SESSÕES DE EXERCÍCIOS AERÓBIOS EM IDOSAS HIPERTENSAS

LUIZA MARIANA CARNEIRO MARCELI MARCELINO (UnilesteMG); Heloisa Thomaz RABELO (UnilesteMG)

Objetivo: O objetivo deste estudo será verificar e comparar as respostas pressóricas após diferentes sessões de exercícios aeróbios em mulheres idosas hipertensas. **Metodologia:** Após a identificação dos critérios de exclusão e assinatura do TCLE serão selecionadas 12 idosas hipertensas controladas. Serão realizadas três sessões randomizadas com intervalo de 48 horas entre elas: sessão controle sem exercício; sessão de exercício aeróbio a 50%, 70% da frequência cardíaca de reserva com a duração de 20 minutos. A pressão arterial será aferida pelo método auscultatório em repouso, durante o exercício e no período de recuperação a cada 10 minutos até 60 min pós exercício. Todos os valores serão expressos em médias e desvios padrão. O tratamento estatístico utilizado será ANOVA two-way. **Resultados:** A prevenção e o tratamento da hipertensão através de intervenções não medicamentosas vêm conquistando vários adeptos, médicos e pacientes, estão utilizando esta estratégia terapêutica com mais frequência, desfrutando dos seus benefícios a médio e longo prazo.

Das diversas intervenções não medicamentosas, o exercício físico está associado a múltiplos benefícios. Bem planejado e orientado de forma correta, quanto a sua duração e intensidade, pode ter um efeito hipotensor importante. Uma única sessão de exercício físico prolongado de baixa ou moderada intensidade, provoca queda prolongada na pressão arterial, esperamos que o resultado desta pesquisa reduza a pressão arterial a valores significativos podendo perdurar por até 24 horas pós-exercício.

Conclusão: Pode-se prever que terá reduções significativas nos níveis da pressão arterial, o que reflete em um grande ganho para o tratamento não farmacológico da hipertensão arterial, podendo assim contribuir para mais pesquisas afim de esclarecer as lacunas existentes em relação ao tipo de atividade e a intensidade do treinamento.

Palavras-chave: Hipertensão. Pressão arterial . Hipotensão.

Agências de fomento: UnilesteMG