

# EXERCÍCIO FÍSICO MODERADO REDUZ A REATIVIDADE DA PRESSÃO ARTERIAL AO ESTRESSE MENTAL EM ADULTOS JOVENS NORMOTENSOS

André C. Santos, Marilene G. Queiroz, Lucieli T. Cambri

## INTRODUÇÃO

A população adulta jovem é cada vez mais exposta a situações estressantes que podem causar alterações cardiovasculares agudas, como aumento da pressão arterial (PA). Alguns estudos sugerem que exercícios físicos (EF) aeróbios podem reduzir a resposta cardiovascular ao estresse mental em hipertensos.

## MÉTODOS

- Foram avaliados 18 indivíduos (33,3% mulheres) normotensos entre 18 e 40 anos ( $27,83 \pm 6,01$  anos; IMC:  $28,55 \pm 6,33$  kgm<sup>-2</sup>;  $31,14 \pm 11,23$  % gordura corporal), não treinados, não fumantes e sem doenças conhecidas.
- O teste de Stroop foi realizado em duas condições: 1) antes e 2) 30 min após o final do EF aeróbio. O teste de Stroop foi realizado durante 4 min com estímulo auditivo e mensuração da PA (MICROLIFE, BP 3BT0-A®) antes e aos 2 e 4 min de teste. Os participantes realizaram 30 min de EF (caminhada/corrida  $6,48 \pm 1,28$  km/h) entre 50-60% da FC de reserva ( $140,78 \pm 8,21$  bpm).
- Os dados estão expressos em média  $\pm$  desvio padrão ou mediana [mínimo e máximo]. A PA sistólica (PAS) e PA diastólica (PAD) antes e durante o estresse mental foi comparada pela ANOVA de dois fatores (tempo x condição) de medidas repetidas.

## CONCLUSÃO

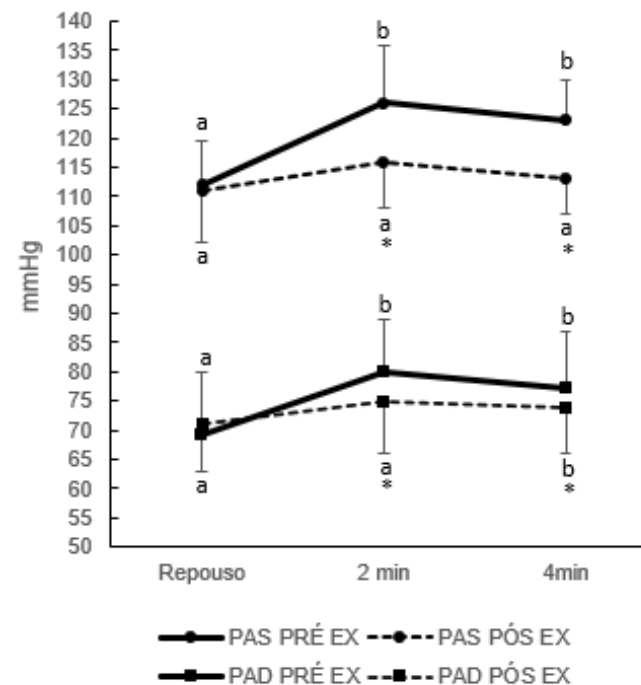
O EF aeróbio de moderada intensidade reduz a reatividade da PA ao estresse mental em adultos jovens normotensos. Com isto, o EF pode ser considerado uma alternativa para prevenir alterações cardiovasculares agudas.

## OBJETIVO

Verificar se o exercício físico agudo influencia na reatividade da pressão arterial ao estresse mental em normotensos.

## RESULTADOS

FIG 1. RESPOSTAS DA PA AO STROOP PRÉ E PÓS EXERCÍCIO



Letras diferentes indicam diferenças significativas. \*p<0,05 vs pré exercício

Não houve diferença no nível de estresse percebido ao final do teste de estresse realizado antes [2 (1-3)] e após o EF [2 (1-3)].