

A REATIVIDADE DA PRESSÃO ARTERIAL AO ESTRESSE MENTAL É ATENUADA PELO EXERCÍCIO AERÓBIO EM HOMENS JOVENS

Marilene G. Queiroz- UFMT; ÉRICA T. ALVES-SANTOS-UFMT; AMILCAR S. DAMAZO-UFMT; LUCIELI T. CAMBRI-UFMT

marilenedu20@hotmail.com

Introdução

A exposição exacerbada ao estresse cotidiano é capaz de promover uma sobrecarga ao sistema cardiovascular. As respostas elevadas da pressão arterial (PA) e da frequência cardíaca (FC) ao estresse mental estão associadas ao desenvolvimento de hipertensão e aterosclerose ao longo da vida. As diretrizes de tratamento de hipertensão recomendam a prática de exercício físico aeróbio de intensidade moderada para prevenção de doenças cardiovasculares.

Objetivo

Verificar se uma sessão de exercício aeróbio moderado diminui a reatividade cardiovascular ao teste de estresse mental em homens jovens

Resultados

Tabela 1: Características antropométricas e hemodinâmicas

	Média ± DP (n=16)
Idade (anos)	24,4 ± 4,1
IMC (Kg/h ²)	24,2 ± 3,3
PAS (mmHg)	110 ± 6,0
PAD (mmHg)	70 ± 4
Exercício Aeróbio	
50-60% FC de reserva (bpm)	142 ± 4
Carga (W)	75 ± 21

Metodologia

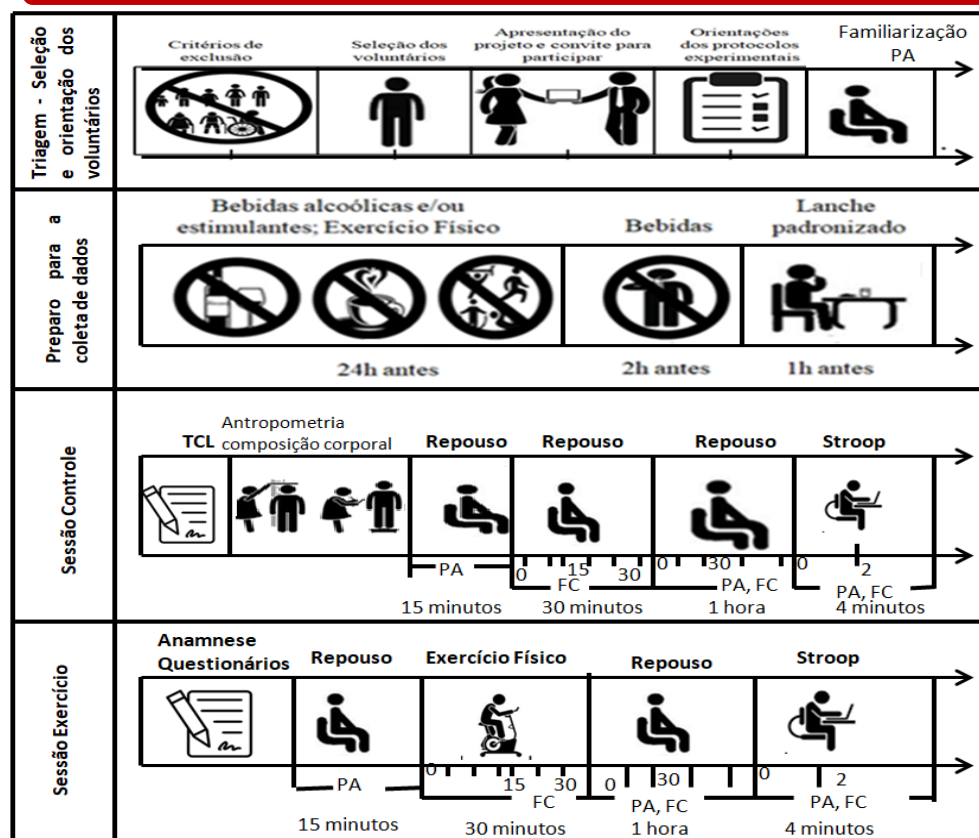


Tabela 2: Respostas hemodinâmicas em homens jovens durante o Stroop em repouso e após exercício aeróbio

	Sessão Controle				Sessão Exercício	
	Repouso	Estresse Mental		Repouso	Estresse Mental	
		2 min	4 min		2 min	4 min
PAS* (mmHg)	110 ± 7 ^a	116 ± 8 ^b	115 ± 8 ^b	106,75 ± 8 ^a	110 ± 8 ^b	117 ± 8 ^b
PAD* (mmHg)	70 ± 8 ^a	76 ± 7 ^b	75 ± 7 ^b	67,88 ± 6 ^a	72 ± 9 ^b	75 ± 7 ^b
FC* (bpm)	71 ± 6 ^a	75 ± 6 ^b	80 ± 10 ^b	77,63 ± 6 ^a	80 ± 10 ^b	72 ± 10 ^b

ANOVA de duas vias (tempo x sessão) para medidas repetidas e Post-hoc de Bonferroni. Letras diferentes indicam diferença significativa ($p < 0,05$). *efeito principal de sessão (controle vs exercício) - $p < 0,05$.

Conclusão

Embora o exercício aeróbio de intensidade moderada não amenize a resposta da FC, reduz agudamente a reatividade da PA ao estresse mental em homens jovens. Desta forma, esse estudo reforça a prática do exercício aeróbio para prevenção de desfechos cardiovasculares.