



# HIPOTENSÃO PÓS-EXERCÍCIO RESISTIDO DINÂMICO: ANÁLISE DAS RESPOSTAS INDIVIDUAIS



Rafael Y. Fecchio<sup>1</sup>; Andreia Queiroz<sup>2</sup>; Eduardo Caldas Costa<sup>3</sup>; Raphael Ritti-Dias<sup>4</sup>; Cláudia Forjaz<sup>1</sup>

1 – Escola de Educação Física e Esporte, USP; 2 – Departamento de Educação Física, UFJF; 3 – Departamento de Educação Física, UFRN; 4 - Programa de Pós-Graduação em Ciências da Reabilitação, Uninove

## INTRODUÇÃO

- Uma sessão de exercício resistido dinâmico promove hipotensão pós-exercício (HPERD);
- Pouco se sabe sobre a **variação interindividual da HPERD** e seus **moderadores** (i.e. fatores de influência);
- Esse conhecimento pode auxiliar na prescrição individualizada de exercício.

## OBJETIVO

- Avaliar a magnitude da variação interindividual da HPERD e seus moderadores relacionados às características dos indivíduos e do protocolo de ERD.

## MÉTODOS

- Estudo retrospectivo;
- Dados de 7 estudos de HPERD (n=131) realizados entre 2006 e 2018;
- Estudos cruzados com pelo menos 1 sessão exercício e 1 sessão controle;
- Indivíduos sem doença cardiovascular e sem uso de anti-hipertensivo.

### Análise estatística

- **Magnitude da variação interindividual:**
  - desvio padrão das respostas individuais (DPRI) em unidades padronizadas pelo desvio padrão da PA basal

#### Moderadores:

- Regressão linear múltipla;
- Análise hierárquica com 2 blocos: i) população e ii) exercício
- Inserção das variáveis no modelo: *forward*
- Variável dependente: HPERD (i.e. pós-exercício – pós-controle)
- Variáveis independentes:

#### 1) Bloco 1 – Características da População:

- Pressão arterial sistólica/diastólica basais (PAS/PAD - mmHg)
- Hipertensão arterial sistêmica (HAS - sim ou não)
- Índice de massa corporal (IMC - kg/m<sup>2</sup>)
- Idade (anos)
- Sexo masculino (sim ou não)

#### 2) Bloco 2 – Características do Exercício:

- intensidade ≥ 70% de 1RM (sim ou não)
- séries ≥ 2 (sim ou não)
- repetições ≥ 12 (sim ou não)
- horário do dia (manhã ou noite)

## RESULTADOS

### Magnitude da variação interindividual da HPERD

	Resposta de PA na sessão exercício	Resposta de PA na sessão controle	DPRI (mmHg)	DPRI - unidades padronizadas	Classificação
<b>PAS</b>	-5,3 ± 7,3	1,5 ± 5,9	4,4	0,35	Moderada
<b>PAD</b>	-0,1 ± 5,6	3,1 ± 4,3	3,6	0,32	Moderada

### Moderadores da variação das respostas individuais de HPERD

	Coefficiente B	Valor de p
<b>HPERD - PAS (R<sup>2</sup> = 0,103)</b>		
Constante	15,709 ± 5,596	0,006*
PAS basal (mmHg)	-0,187 ± 0,049	0,000*
<b>HPERD - PAD (R<sup>2</sup> = 0,212)</b>		
Constante	16,110 ± 4,341	0,000*
PAD basal (mmHg)	-0,176 ± 0,059	0,004*
Sexo masculino (sim ou não)	-4,031 ± 1,367	0,004*
Nº de séries ≥ 2 (sim ou não)	-4,613 ± 1,568	0,004*

\* Significante (P<0,005)

## CONCLUSÃO

Existe uma variação interindividual considerável na HPERD, sendo sua magnitude na PAS influenciada pela PAS basal e, na PAD, pela PAD basal, sexo e número de séries.