

Comparação das respostas vascular e hemodinâmica entre uma sessão de exercício físico contínuo de moderada intensidade e intervalado de alta intensidade em indivíduos normotensos

Sara Rodrigues; Renata Gomes Sanches Verardino; Marcel José Andrade da Costa; Valéria Costa Hong; Maria Janieire de Nazaré Nunes Alves, Luiz Aparecido Bortolotto

Introdução

O EFCMI reconhecidamente auxilia na prevenção da hipertensão, por seu efeito hipotensor pós-exercício. O EFIAI tem demonstrado resultados positivos na prevenção de doenças cardiovasculares. A rigidez arterial, medida pela velocidade de onda de pulso (VOP) é um marcador de risco cardiovascular, relacionado com a pressão arterial (PA). Não há consenso sobre as possíveis alterações da VOP após uma sessão de exercício físico.

Objetivo

Comparar, em indivíduos normotensos, respostas vasculares entre **uma sessão** de EFCMI e EFIAI:

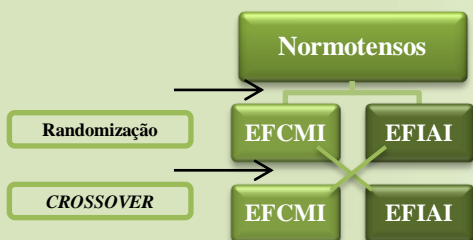
- ✓ Velocidade de onda de pulso (VOP –Complior®)
- ✓ PA sistólica (PAS) e PA diastólica (PAD)



Exercício físico contínuo de moderada intensidade (EFCMI)

Exercício físico intervalado de alta intensidade (EFIAI)

Métodos



Basal
VOP e MAPA

Teste de esforço cardiopulmonar
Intensidade e gasto energético (equalização)

Sessão de exercício
EFCMI ou EFIAI
7:30-8:30h



Dia após exercício
24 horas após a sessão EFCMI ou EFIAI



VOP e MAPA



VOP



PAS e PAD durante 2 horas após EFCMI e EFIAI

Resultados

Fatores de risco cardiovascular

PAS(mmHg)	124 ± 10
PAD (mmHg)	83 ± 5
TG (mg/dL)	107 ± 49
HDLc (mg/dL)	59 ± 15
GLI(mg/dL)	90 ± 11
CA (cm)	95 ± 14
CP(cm)	36 ± 4

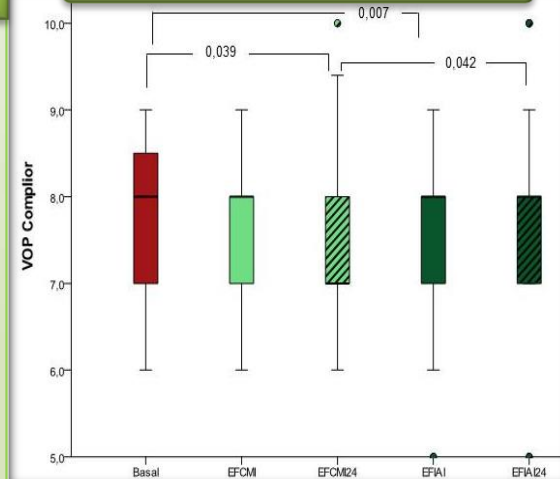
Média ± DP. PAS, pressão arterial sistólica; PAD, pressão arterial diastólica; TG, triglicérides; HDLc, lipoproteína de alta densidade-colesterol; GLI, glicemia de jejum; CA, circunferência abdominal; CP, circunferência de pescoço.

Comparação das variáveis hemodinâmicas entre as sessões

	Basal	EFCMI	EFIAI	P
PAS (mmHg) 2 horas	131±2	129±2	127±2	0,002
PAD (mmHg) 2 horas	86±2	84±2	83±2	0,058
FC	79±2	83±2	83±2	0,015

Média ± DP. PAS, pressão arterial sistólica; PAD, pressão arterial diastólica; FC, frequência cardíaca; EFCMI, exercício físico aeróbio contínuo de moderada intensidade; EFIAI, exercício intervalado de alta intensidade

Comparação da VOP entre os momentos



Conclusão

Em indivíduos normotensos uma sessão de EFCMI reduz a VOP após 24 horas e a PAS diminui durante 2 horas após uma sessão de exercício em ambas as intensidades.