

Avaliação das respostas vascular e hemodinâmica após uma sessão de exercício físico contínuo de moderada intensidade e intervalado de alta intensidade em indivíduos com pressão arterial normal e pré-hipertensão

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

Introdução:

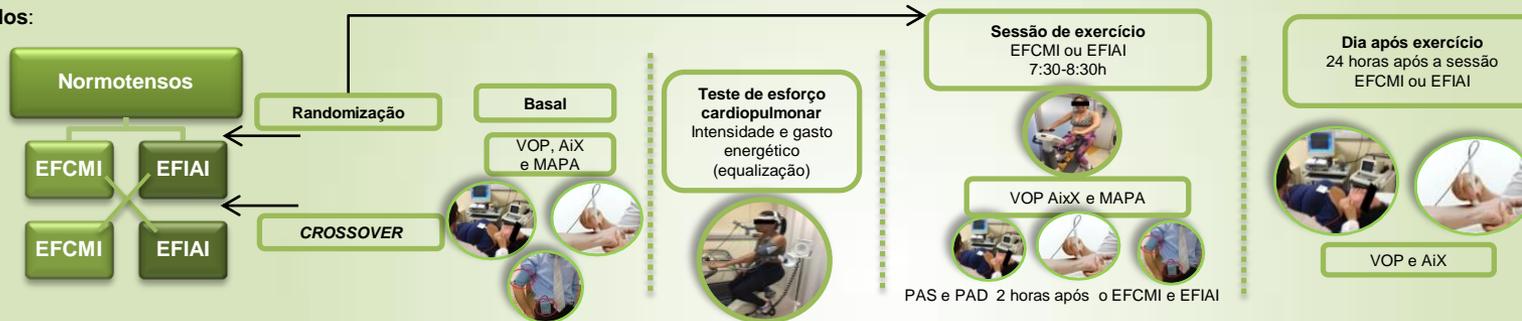
O exercício físico aeróbio contínuo de moderada intensidade (EFCMI) auxilia na prevenção da hipertensão, por seu efeito hipotensor pós-exercício. O exercício intervalado de alta intensidade (EFIAI) tem demonstrado resultados positivos na prevenção de doenças cardiovasculares. A rigidez arterial, medida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

Objetivo:

Em indivíduos normotensos - PA normal (120-129/80-84mmHg) e pré-hipertensão (130-139/85-89mmHg), comparar:

- 1º) as respostas de rigidez arterial a uma sessão de EFCMI e EFIAI;
- 2º) PA sistólica (PAS) e PA diastólica (PAD) medidas durante duas horas após sessão de EFCMI e EFIAI

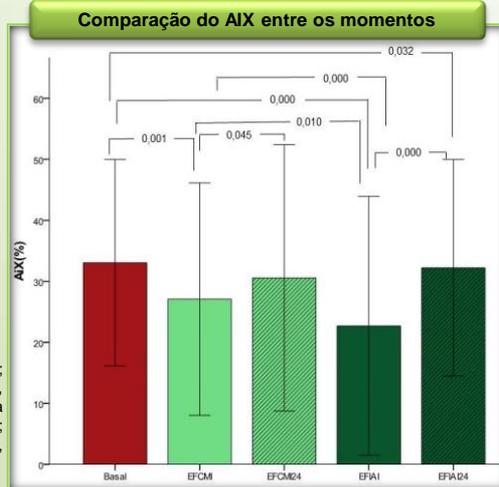
Métodos:



Resultados:

Fatores de risco cardiovascular	
PAS(mmHg)	126 ± 9
PAD (mmHg)	84 ± 4
Normotensos (n=29)	
TG (mg/dL)	105 ± 48
Características físicas	
HDLc (mg/dL)	59 ± 15
Sexo (M/F)	22/7
GLI(mg/dL)	91 ± 11
Idade(anos)	48 ± 7
CA (cm)	91 ± 14
IMC(kg/m ²)	28 ± 4
CP(cm)	37 ± 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 da PA 2 horas após as sessões				
	Basal	EFCMI	EFIAI	P
PAS (mmHg)	131±2	128±2	127±2	0,002
PAD (mmHg)	86±2	84±2	83±2	0,057

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

Comparação da VOP entre os momentos						
	Basal	EFCMI	EFCMI24	EFIAI	EFIAI24	P
VOP (m/s)	8 (6-0)	8 (6-10)	7 (6-10)	8 (5-9)	8 (5-10)	0,061

Mediana (mínimo-máximo). VOP, velocidade de onda de pulso; EFCMI, exercício físico aeróbio contínuo de moderada intensidade; EFIAI, exercício intervalado de alta intensidade

Não houve diferenças entre indivíduos com PA normal e com pré-hipertensão em nenhuma das variáveis.

Conclusão:

Em indivíduos normotensos, uma sessão de exercício físico, independente da intensidade, reduz a PAS durante 2h após e o Aix, imediatamente após a sessão do exercício, retornando aos valores basais 24h após a sessão.