

COMPORTAMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL PÓS-EXERCÍCIO EM IDOSAS HIPERTENSAS ATENDIDAS PELO PROGRAMA ESTADUAL DE PROMOÇÃO À SAÚDE DA CIDADE DE ARAGUARI/MG

EDUARDO TADEU DE PAULA¹

RAFAELA LIMA MIRANDA²

HADASSA CAROLINA PACHECO LEMOS²

HUGO RIBEIRO ZANETTI³

¹ Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário IMEPAC Araguari

² Discente do curso de Farmácia do Centro Universitário IMEPAC Araguari

³ Docente do Centro Universitário IMEPAC Araguari

e-mail: eduardopenta@yahoo.com.br

Resumo

Objetivo: Avaliar o comportamento da pressão arterial pós-exercício em idosas hipertensas atendidas pelo Programa Estadual de Promoção à Saúde da cidade de Araguari/MG. **Metodologia:** A amostra foi constituída por 30 idosas com idade média de 68,5±6,3 anos, hipertensas e regularmente medicadas que participam regularmente do programa de exercícios físicos do Programa Estadual de Promoção à Saúde da cidade de Araguari/MG. A sessão de exercício físico foi constituída por atividades de caráter aeróbico e resistido, com intensidade entre 5 e 7 na escala de Borg e com duração de 50 minutos. A pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD) foi aferida por método auscultatório antes, imediatamente após e durante 30 minutos, em ciclos de cinco minutos, após a sessão de exercício físico. A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de Shapiro-Wilk e a análise de variância de medidas repetidas de uma entrada foi utilizado para verificar diferenças significativas da pressão arterial, tendo nível de significância quando $p < 0,05$. **Resultados:** A PAS imediatamente após exercício apresentou diferença para os momentos pré e todos momentos pós-exercício ($p = 0,001$). Além disso, a PAS após 5 minutos foi menor comparado a PAS antes e todos os momentos pós-exercício ($p = 0,01$). Os momentos 10, 15 e 20 minutos pós-exercício foram menores comparados a PAS antes do exercício ($p < 0,05$). Não houve diferença significativa da PAD. **Conclusão:** Uma sessão de exercício físico é capaz de reduzir a PAS em até 20 minutos pós-exercício em idosas hipertensas atendidas pelo Programa Estadual de Promoção à Saúde da cidade de Araguari/MG.

Palavras-chave: hipotensão pós-exercício, atividade física, pressão arterial sistólica.

INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial sistêmica é considerada um dos principais fatores para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, principalmente aquelas com característica isquêmica. Nesse sentido, a mudança desse cenário torna-se deverás importante para o desfecho de óbito. Nesse sentido, a prática de exercício físico é considerada uma intervenção não-farmacológica para redução e/ou manutenção dos níveis pressóricos adequados. Além disso, tem sido reportado que uma sessão aguda de exercício físico é capaz de promover redução da pressão arterial, fenômeno denominada hipotensão pós-exercício.

OBJETIVO

O objetivo do presente estudo foi avaliar o comportamento da pressão arterial pós-exercício em idosas hipertensas atendidas pelo Programa Estadual de Promoção à Saúde da cidade de Araguari/MG.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal realizado com indivíduos que são atendidos pelo Programa Estadual de Promoção à Saúde (POEPS) da cidade de Araguari, Minas Gerais. Foram incluídas pessoas do sexo feminino, com idade superior a 60 anos, com diagnóstico prévio de hipertensão arterial, que utilizam regularmente a medicação para a doença e que possuíam liberação médica para a prática de exercícios físicos. Foram retiradas da pesquisa aquelas que apresentavam problemas osteomioarticulares, agravos saúde que impedissem a prática de exercício físico e a aderência abaixo de 80% nas sessões de treinamento físico durante a pesquisa. A sessão de exercício físico teve duração de 50 minutos e consistiu em aquecimento, parte principal composta por quatro voltas em circuito e volta a calma com exercícios de alongamento. Antes, imediatamente após e 30 minutos (em ciclos de cinco minutos) após a sessão de exercício físico a pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD) foram aferidas pelo método auscultatório. A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de Shapiro-Wilk e a análise de variância de medidas repetidas de uma entrada foi utilizado para verificar diferenças significativas da pressão arterial, tendo nível de significância quando $p < 0.05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A PAS imediatamente após exercício apresentou diferença significativa para os momentos pré e todos momentos pós-exercício ($p = 0.001$). Além disso, a PAS após 5 minutos foi menor comparado a PAS antes e todos os momentos pós-exercício ($p = 0.01$). Os momentos 10, 15 e 20 minutos pós-exercício foram menores comparados a PAS antes do exercício ($p < 0.05$). Não houve diferença significativa da PAD. Estudos prévios evidenciaram a redução da pressão arterial pós-exercício em várias populações e constataram maiores hipotensões em pessoas hipertensas reforçando, novamente, a importância do exercício físico no tratamento da hipertensão arterial. Os mecanismos intrínsecos envolvidos nesse fenômeno ainda não estão totalmente elucidados, porém há consenso de que a prática de exercício físico exerce função pleiotrópica em relação as doenças cardiovasculares, auxiliando no controle dos fatores de risco e, assim, reduzindo os eventos cardiovasculares.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse sentido, a partir do experimento realizado, ficou evidente, com os resultados observados, que uma sessão de exercício físico é capaz de reduzir a PAS em até 20 minutos pós-exercício em idosas hipertensas atendidas pelo Programa Estadual de Promoção à Saúde da cidade de Araguari/MG

REFERÊNCIAS

ANUNCIACÃO, PG; POLITO, MD. **Hipotensão pós- exercício em Indivíduos Hipertensos: uma revisão.** Arq Bras Cardiol. 2011; 96(5): 425-26

CASONATTO, J; POLITO, MD. **Hipotensão pós-exercício aeróbico: uma revisão sistemática.** Rev Bras Med Esporte. 2009; 15(2): 151-57

CUNHA, FA; MATOS-SANTOS, L; MASSAFERRI, RO; MONTEIRO, TPL; FARINATTI, PTV. **Hipotensão pós-exercício induzida por treinamento aeróbico, de força e concorrente: aspectos metodologicos e mecanismos fisiológicos.** Rev HUPE. 2013; 12(4):99-110