

Área: CIÊNCIAS DA SAÚDE

Projeto: EFEITO AGUDO E CRÔNICO DO EXERCÍCIO RESISTIDO SOBRE A PRESSÃO ARTERIAL DE INDIVÍDUOS HIPERTENSOS E NORMOTENSOS COM IDADE ACIMA DE 50 ANOS

Autores: GABRIELA ALVES TREVIZANI (COLABORADORA); MARIANA BALBI SEIXAS (COLABORADORA); LUCIANA ANGÉLICA DA SILVA DE JESUS (XXII PIBIC/XXVI BIC/UFJF); JEFERSON MACEDO VIANNA (COLABORADOR); LILIAN PINTO DA SILVA (ORIENTADORA)

Resumo: A prática regular de exercícios físicos é uma das principais estratégias não-farmacológicas para prevenção e controle da hipertensão arterial sistêmica, interferindo benéficamente sobre os mecanismos de regulação da pressão arterial (PA). No entanto, ainda é inconclusivo o efeito do treinamento resistido (TR) sobre a PA. Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi avaliar o efeito de um programa de TR sobre as respostas pressóricas, aguda e crônica, em homens hipertensos e normotensos com idade superior a 50 anos. Participaram do estudo 21 voluntários divididos em 2 grupos experimentais: hipertensos ($n = 8$; idade = $59,0 \pm 7,6$ anos) e normotensos ($n = 13$; idade = $57,1 \pm 6,0$ anos). Todos foram submetidos a 12 sessões supervisionadas de exercícios resistidos, realizadas 3x/semana, com intensidade de 50% de uma repetição máxima, com duas séries de 15 a 20 repetições em oito equipamentos. A PA foi medida no início e ao final de cada sessão, após repouso de 10 minutos na posição sentada. A análise de variância (ANOVA) de dois fatores para medidas repetidas, seguida de *post hoc* de Tukey, foi utilizada para avaliar a resposta pressórica aguda e crônica entre os grupos experimentais. Ao longo das sessões houve redução significativa da PA sistólica pós-exercício ($p = 0,014$), sem diferenças entre os grupos, e manutenção da PA diastólica ($p = 0,797$). No entanto, não houve mudanças na PA basal ao longo do programa de TR em ambos os grupos. O treinamento resistido aplicado no presente estudo promoveu significativa resposta pressórica aguda, de magnitude semelhante em homens hipertensos e normotensos, sem evidências de resposta crônica.