

EFEITO DE 8 SEMANAS DE TREINAMENTO FÍSICO AERÓBIO SOBRE OS ÍNDICES DE PRESSÃO ARTERIAL DE REPOUSO

Sabrina Toffoli Leite¹, Giovana Vergínia de Souza², Valéria Bonganha¹, Vera Aparecida Madruga Forti², Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil². 1. Pós-graduando/FEF, 2. Laboratório de Fisiologia do Exercício - FISEX, Faculdade de Educação Física - FEF, Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, 13083-851, Campinas, SP, Brasil. sabrina.toffoli@terra.com.br

INTRODUÇÃO: É consenso na literatura que o treinamento físico aeróbio de baixa a média intensidade (50% - 70% do VO₂máx, duração mínima de 30 minutos, três sessões semanais), promove redução crônica na pressão arterial de repouso de cerca de 3 mmHg para a pressão arterial sistólica (PAS) e 2,4 mmHg para a diastólica (PAD), sendo as alterações pressóricas mais pronunciadas em indivíduos hipertensos do que em normotensos (FAGARD, CORNELISSEN, 2007). Essa redução é esperada somente após as primeiras 12 semanas de treinamento (BEEVERS, LIP, O'BRIEN, 2001). **OBJETIVO:** O presente estudo investigou o efeito de 8 semanas de treinamento físico aeróbio em indivíduos normotensos sobre o comportamento da pressão arterial de repouso. **METODOLOGIA:** 14 voluntários normotensos, não ativos (média de idade de 45,9±3,9 anos) realizaram um programa de treinamento físico aeróbio de 8 semanas de 3 sessões semanais, em dias alternados, com duração de aproximadamente 45 min, com intensidade de 60-70% da velocidade pico atingida em teste de esforço máximo em esteira. **RESULTADOS:** A tabela abaixo resume os valores médios da PAS e PAD nas condições pré e pós 8 semanas de treinamento aeróbio.

Tabela 1. Valores de pressão arterial pré e pós 8 semanas de treinamento aeróbio e variação no período (Δ), em homens de meia idade.

n = 14	Pré	Pós	Δ préXpós	p
PAS (mmHg)	123,21 ± 10,3	119,21 ± 8,6	4	0,041
PAD (mmHg)	84,64 ± 9,3	81,86 ± 9	2,79	0,214

CONCLUSÃO: Apesar dos estudos prévios relatarem reduções significativas da pressão arterial, principalmente de indivíduos hipertensos, somente após 12 semanas de treinamento físico aeróbio (BEEVERS, LIP, O'BRIEN, 2001), nossos resultados apontam que 8 semanas de treinamento físico aeróbio já foram suficientes para reduzir os níveis pressóricos de repouso nos indivíduos normotensos estudados.

Suporte: CNPq

Palavras-chave: Pressão Arterial Sistêmica, Treinamento físico aeróbio, meia-idade, homens