

COMPORTAMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL EM UMA SESSÃO DE TREINAMENTO CONCORRENTE

Rubem Machado Filho¹, Leonardo Amado Sohr Cardoso², Fábio de Albuquerque Gonçalves², Fabio da Silva Ferreira Vieira¹, Ricardo Aparecido Avelino¹, Idico Luiz Pellegrinotti¹

1 - Faculdade de Ciências da Saúde/ Universidade Metodista de Piracicaba – Piracicaba – SP - Brasil

2 - Programa de Pós-Graduação Lato Sensu em Educação Física da Universidade Gama Filho – UGF, Rio de Janeiro, RJ – Brasil

e-mail: rumachado@unimep.br

Introdução: De acordo com a OMS a pouca atividade física causa 1,9 milhão de óbitos por ano no mundo. Estima-se que 16,6 milhões de mortes, um terço de todos os óbitos no mundo, resultem de várias formas de doença cardiovascular. Há também sérios problemas de incapacidade por causa de cardiopatias ou acidentes vasculares cerebrais. Programas de atividade física têm demonstrado diminuir a PAS e PAD, tanto de indivíduos hipertensos como de normotensos. Há alguns anos, mais especificamente até a década de 1990, a recomendação do exercício para pessoas com alguma doença crônica, principalmente de ordem cardiovascular, restringia-se ao treinamento aeróbio. Porém, a condução de estudos envolvendo o exercício contra-resistência identificou adaptações crônicas que o treinamento aeróbio não contemplava. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo verificar o comportamento da pressão arterial durante e após uma sessão de treinamento concorrente. **Metodologia:** Foram estudados 10 indivíduos com idade de $30,8 \pm 12,8$ (19 à 53 anos) (4 hipertensos e 6 normotensos) de ambos os gêneros (5 homens e 5 mulheres). A aferição da pressão arterial foi feita com a utilização de aparelho de pressão (esfigmomanômetro aneróide, *Premium*, China) com manômetro de alta precisão com tecnologia japonesa e estetoscópio (simples, *Premium*, China). Os exercícios foram realizados em esteira ergométrica (9100HR, *Life Fitness*, EUA), leg press anilha (MG-541, *Buick*, Brasil), pulley 4 estações (MG-557, *Buick*, Brasil), banco supino reto (BA-113, *Buick*, Brasil) e halteres. A análise estatística dos dados foi realizada através de software (Primer for Windows versão 4.0.0.0, *McGraw-Hill*, EUA) com utilização do Teste-t pareado, obtendo como nível de significância $p < 0,05$ para PAS e PAD. **Resultados:** Foi observada HPE de PAS ($p < 0,05$) e PAD ($p < 0,05$) na sessão de treinamento concorrente em todos os intervalos de recuperação quando comparados aos valores de repouso pré-exercício. A PAS inicial (118,2) e final (107,2) média apresentou desvio padrão 11,09 e 13,44 respectivamente, enquanto que, a PAD inicial (73) e final (66,4) média apresentou os valores 12,01 e 9,65 de desvio padrão. **Conclusão:** Pode-se concluir que o treinamento concorrente de exercícios aeróbio e contra-resistência em intensidade moderada provoca HPE por até 60 minutos, entretanto, verificaram-se reduções mais acentuadas dos níveis da PAS quando comparado com os níveis de PAD.

Palavras Chaves: hemodinâmica. Hipotensão pós-exercício. Fisiologia cardiovascular.