

B090

EFEITO AGUDO DA ATIVIDADE FÍSICA SOBRE A PRESSÃO ARTERIAL

Maralisi Oliveira de Benedito (Bolsista - FAPESP) e Prof. Dr. José Luiz Tataqiba Lamas (Orientador), Faculdade de Ciências Médicas – FCM, UNICAMP

Os efeitos da hipertensão arterial são destrutivos, por isso o tratamento e prevenção são essenciais. Para o controle da pressão arterial (PA) recomenda-se o uso de medicamentos, medidas dietéticas e a prática da atividade física em bases regulares. Este estudo procurou avaliar o efeito do exercício aeróbico regular e rotineiro sobre a PA. Vinte e oito hipertensos praticantes de atividade física [caminhada (n=13) e dança de salão (n=15)] tiveram sua PA aferida com manguito de largura correta (38% da circunferência do braço) antes, durante e após a atividade física, cuja intensidade foi controlada, buscando atingir 80% da frequência cardíaca máxima. O nível basal médio de PA antes da atividade física foi 147,50/92,00. O efeito hipotensor da atividade começou a se instalar logo após o seu início, estabilizando-se entre o trigésimo e o sexagésimo minuto, quando o valor médio da PA foi 126,64/79,71. O efeito hipotensor se estendeu até o sexagésimo minuto (última verificação realizada) após o encerramento da atividade física, quando a média dos valores de PA foi 123,50/78,36. Concluímos que a atividade física rotineira provocou uma queda aguda da PA desses indivíduos, que se manteve por pelo menos uma hora após sua interrupção.

Atividade Física – Hipertensão Arterial – Medida da Pressão Arterial