



B0186

O EXERCÍCIO FÍSICO COMO PARTE DO TRATAMENTO NÃO MEDICAMENTO DE INDIVÍDUOS NORMOTENSOS LIMÍTROFES E HIPERTENSOS LEVES

Flávia Salheb Belletti (Bolsista SAE/UNICAMP), Vera Aparecida Madruga Forti e Profa. Dra. Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma patologia com alto índice de prevalência na população, sendo importante fator para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Modificações no estilo de vida, como a inclusão da prática regular de exercícios físicos pode contribuir para a redução dos níveis pressóricos arteriais. Assim, o objetivo do presente trabalho foi avaliar os níveis pressóricos e a capacidade aeróbia em resposta a 12 semanas de um programa de treinamento físico aeróbio (TFA - três sessões semanais, com intensidade de 70-85% frequência cardíaca pico obtida no teste de exaustão laboratorial) em um grupo de homens sedentários de meia-idade ($n=9$, idade= $48,44 \pm 6,26$ anos). Para a análise dos dados foi aplicado o teste Wilcoxon para comparação pré e pós treino, com nível de significância de 5%. Foram coletados dados antropométricos e cardiovasculares de repouso e na exaustão física. As alterações foram significativas para as reduções de massa corporal total, IMC, FC e Pressão Arterial Sistólica de repouso, e ainda, aumento da potência pico na exaustão no pós treino. Conclusões: A metodologia de TFA aplicada mostrou-se eficaz ao provocar alterações benéficas de indicadores relacionados à saúde, em especial aos relacionados ao sistema cardiovascular em um curto período de intervenção.

Pressão Arterial Sistêmica - Treinamento físico aeróbio - Hipertensão arterial