



B0113

**QUAL É O EFEITO DA ATIVIDADE FÍSICA, PRATICADA EM SITUAÇÕES DE COTIDIANO, SOBRE A PRESSÃO ARTERIAL DE INDIVÍDUOS HIPERTENSOS SEDENTÁRIOS?**

Nara Fabiana Mariano (Bolsista PIBIC/CNPq) e José Luiz Tatagiba Lamas (Orientador), Faculdade de Ciência Médica - FCM, UNICAMP

Nosso objetivo é identificar o efeito agudo da atividade física eventual sobre a pressão arterial de hipertensos sedentários atendidos pelo Centro de Saúde da Comunidade da UNICAMP. São feitas três medidas auscultatórias da pressão arterial logo antes de uma caminhada de sessenta minutos e medidas com um esfigmomanômetro semi-automático (que também registra a frequência cardíaca), em intervalos de cinco minutos, durante a caminhada. Após a caminhada, a pressão arterial é avaliada pelo esfigmomanômetro semi-automático por cinco horas, em intervalos de 10 minutos durante a primeira hora e 20 minutos no período restante. A intensidade do exercício é controlada pela frequência cardíaca, mantida no limite de 70% da frequência cardíaca máxima. Diante dos dados já coletados, vemos nas três medições realizadas antes do alongamento que a pressão arterial mantém-se em níveis normais para indivíduos que fazem uso de medicação anti-hipertensiva. Durante a realização da caminhada podemos perceber que os níveis de pressão se elevam proporcionalmente à intensidade da atividade física e a frequência cardíaca se mantém dentro dos limites estabelecidos. Nas cinco horas subsequentes, constatamos que a pressão arterial se mantém elevada durante o repouso. Estes dados confirmam a importância da prática regular de atividade física.

Hipertensão arterial - Atividade física - Caminhada