



SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA XXVIII SIC

paz no plural



Evento	Salão UFRGS 2016: SIC - XXVIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2016
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	Efeito agudo do treinamento muscular inspiratório sobre a pressão arterial de indivíduos hipertensos
Autor	VITOR FEUSER DA ROSA
Orientador	LEILA BELTRAMI MOREIRA

Efeito agudo do treinamento muscular inspiratório sobre a pressão arterial de indivíduos hipertensos

Autores: Vitor Feuser da Rosa, Leila Beltrami Moreira.

Instituição: UFRGS.

Fundamentação: Uma das estratégias para redução aguda dos valores de pressão arterial (PA) em indivíduos hipertensos é a prática de exercícios aeróbicos e de força. O treinamento muscular inspiratório (TMI) é um método de exercício de força, quando executado com cargas entre 50% a 70% da pressão inspiratória máxima (P_{Imáx}). Os efeitos agudos do TMI sobre os níveis pressóricos em hipertensos ainda não foram investigados.

Objetivo: Investigar os efeitos de uma sessão de TMI sobre a PA de indivíduos hipertensos.

Métodos: Participaram do estudo 22 indivíduos hipertensos (53 ± 8 anos) e 10 indivíduos normotensos (47 ± 7 anos). A P_{Imáx} foi mensurada através de um manovacuômetro digital. A sessão de treinamento foi realizada com uma resistência inspiratória linear de 60% da P_{Imáx} e mantido até o indivíduo falhar em atingir a carga determinada em menos de 90% ou não tolerar mais de um minuto. As pressões foram avaliadas no último minuto da sessão de treinamento e após 40 minutos de recuperação.

Resultados: Uma sessão de treinamento muscular inspiratório reduziu a PA sistólica em indivíduos hipertensos (de 183 ± 32 mmHg para 168 ± 30 mmHg) e normotensos (de 141 ± 33 mmHg para 131 ± 18 mmHg) de forma similar (ANOVA: Tempo: 0,001; Interação: 0,43; Grupo: 0,001). Já a PA diastólica dos hipertensos apresentou maior redução (de 95 ± 13 mmHg para 82 ± 9 mmHg) em relação aos indivíduos normotensos (de 73 ± 1 mmHg para 68 ± 6 mmHg; ANOVA: Tempo: $< 0,001$; Interação: 0,026; Grupo: $< 0,001$). Houve tendência de redução da PA média nos hipertensos (de 124 ± 16 mmHg para 110 ± 13 mmHg) maior do que nos normotensos (de 95 ± 16 mmHg para 89 ± 9 mmHg; ANOVA: Tempo: $< 0,001$; Interação: 0,058; Grupo: $< 0,001$).

Conclusão: A PA sistólica reduz de forma similar após uma sessão de TMI em indivíduos normotensos e hipertensos, porém a PA diastólica e média apresentam uma queda maior em indivíduos hipertensos, resultados estes semelhantes a outros estudos que demonstraram queda da PA após 30 a 50 minutos de exercício de força muscular periférica, possivelmente por supressão da atividade simpática.