

P 1133**Efeito agudo do treinamento muscular inspiratório sobre a pressão arterial de indivíduos hipertensos**

Simone Regina Posser; Carine Cristina Callegaro; Mariana Brutto de Pinto; Valéria Fátima Rampelloto; Vitor Feuser da Rosa; Débora Oliveira Hütten; Giulia Bobisch Martins; Leila Beltrami Moreira - 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 (PI_{máx}). 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 PI_{máx} foi mensurada através de um manovacuômetro digital. A sessão de treinamento foi realizada com uma resistência inspiratória linear de 60% da PI_{máx} 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. Unitermos: Treinamento da musculatura inspiratória; TMI; HAS