



## SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA XXVIII SIC

paz no plural



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2016: SIC - XXVIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2016
<b>Local</b>	Campus do Vale - UFRGS
<b>Título</b>	Efeito agudo do treinamento muscular inspiratório sobre a pressão arterial de indivíduos hipertensos
<b>Autor</b>	VITOR FEUSER DA ROSA
<b>Orientador</b>	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<sub>Imáx</sub>). 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 ( $53 \pm 8$  anos) e 10 indivíduos normotensos ( $47 \pm 7$  anos). A P<sub>Imáx</sub> foi mensurada através de um manovacuômetro digital. A sessão de treinamento foi realizada com uma resistência inspiratória linear de 60% da P<sub>Imáx</sub> 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  $183 \pm 32$  mmHg para  $168 \pm 30$  mmHg) e normotensos (de  $141 \pm 33$  mmHg para  $131 \pm 18$  mmHg) de forma similar (ANOVA: Tempo: 0,001; Interação: 0,43; Grupo: 0,001). Já a PA diastólica dos hipertensos apresentou maior redução (de  $95 \pm 13$  mmHg para  $82 \pm 9$  mmHg) em relação aos indivíduos normotensos (de  $73 \pm 1$  mmHg para  $68 \pm 6$  mmHg; ANOVA: Tempo:  $< 0,001$ ; Interação: 0,026; Grupo:  $< 0,001$ ). Houve tendência de redução da PA média nos hipertensos (de  $124 \pm 16$  mmHg para  $110 \pm 13$  mmHg) maior do que nos normotensos (de  $95 \pm 16$  mmHg para  $89 \pm 9$  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.