



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2024: SIC - XXXVI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2024
<b>Local</b>	Virtual
<b>Título</b>	Efeitos de uma sessão de treinamento de força presencial e remota no comportamento da pressão arterial de gestantes: um ensaio clínico controlado randomizado
<b>Autor</b>	YASMIN BORTOLI FÜHR
<b>Orientador</b>	ANA CAROLINA KANITZ

Título: Efeitos de uma sessão de treinamento de força presencial e remota no comportamento da pressão arterial de gestantes: um ensaio clínico controlado randomizado

Autor(a): Yasmin Bortoli Führ

Orientador(a): Dra. Ana Carolina Kanitz

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Justificativa: Durante o período gestacional a prática de exercícios físicos visa a manutenção da saúde e bem-estar materno e fetal, assim como diminuir os sintomas gravídicos. Objetivos: Avaliar o efeito de uma sessão de treinamento de força presencial (SP) e remota (SR) e de uma sessão controle (SC) no comportamento da pressão arterial (PA) de gestantes normotensas. Metodologia: Trata-se de um ensaio clínico randomizado controlado, do qual participaram 17 gestantes destreinadas que realizaram uma sessão de treinamento de força presencial (SP) e remota (SR) e uma sessão controle (SC), com duração de 45 minutos cada, em ordem definida por randomização. Para a coleta de PA foram realizadas avaliações antes e até 30 minutos após a sessão. As comparações foram realizadas pelo método de Equações de Estimativas Generalizadas (GEE) com teste complementar de Bonferroni ( $\alpha=0,05$ ). Resultados: Para a pressão arterial sistólica (PAS) foi encontrada uma interação significativa entre tempo e sessão ( $p>0,001$ ). Após a SP, a PAS foi mais alta (103,47 mmHg) comparada à SC (100,82 mmHg) ( $p=0,021$ ). Ainda na SP, a PAS reduziu de forma significativa 30 minutos após a sessão ( $\Delta: -4,58$ ;  $p<0,001$ ). Sobre a SC, reduções na PAS foram observadas imediatamente após ( $\Delta: -5,94$ ;  $p<0,001$ ) e 30 minutos depois ( $\Delta: -5,29$ ;  $p<0,001$ ). Na SR, ocorreu uma manutenção dos valores de PAS. Para a PAD, no pré-sessão, os valores foram mais altos na SC (67,06 mmHg) comparada à SR (64,71 mmHg) ( $p=0,053$ ), sem diferenças significativas ao longo do tempo. Conclui-se que o treinamento de força parece não promover efeitos adversos nos desfechos de PA em gestantes, podendo inclusive promover redução ou manutenção desses valores em um período de até 30 minutos após a sessão.