

HIPOTENSÃO PÓS-EXERCÍCIO RESISTIDO EM HOMENS DE MEIA IDADE

SOUSA JCS¹; QUEIROZ ACC¹; CAVALLI, AAP¹; SILVA JR ND¹; COSTA LAR¹; ORTEGA K²; MION JR D²; TINUCCI T¹; FORJAZ CLM¹.

Orientador: FORJAZ CLM¹

1- Laboratório de Hemodinâmica da Atividade Motora, Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo (LAHAM-EEFEUSP). 2- Unidade de Hipertensão, Hospital das Clínicas, Universidade de São Paulo, São Paulo.

Apoio: FAPESP 2009/18219-3 e 2011/06689-5, Capes, CNPq, Pró-Reitoria de Graduação USP.

Introdução: Em indivíduos jovens, a ocorrência da hipotensão pós-exercício resistido é acompanhada pelo aumento da frequência cardíaca (FC). Este comportamento também é observado em idosos, mas, nesta população, o aumento da FC se reflete em maior trabalho cardíaco pós-exercício, o que não ocorre no jovem. Assim, esses resultados sugerem que a idade pode ser um fator de influência na resposta da sobrecarga cardiovascular pós-exercício. De fato, é sabido que o organismo já apresenta alterações cardiovasculares relacionadas ao processo de envelhecimento na meia idade e que, desta forma, a resposta ao exercício resistido pode ser diferenciada nesta população. **Objetivo:** Investigar a resposta cardiovascular pós-exercício resistido em homens normotensos de meia idade. **Métodos:** Doze homens saudáveis (44±3 anos) foram submetidos a 2 sessões experimentais realizadas em ordem aleatória: controle (C: 40 minutos em repouso) e exercício (E: 3 séries até a fadiga moderada em 6 exercícios resistidos, com intensidade de 50% de 1-repetição máxima e intervalo de 90 s entre as séries). Antes (PRÉ), após 45 minutos (PÓS1) e após 7 horas (PÓS2) das intervenções, a FC e as pressões arteriais sistólica (PAS) e diastólica (PAD) foram medidas e, a partir dessas medidas, foram calculados a pressão arterial média (PAM) e o duplo produto (DP). As respostas obtidas nas 2 sessões foram comparadas pela ANOVA de 2 fatores para amostras repetidas e estão apresentadas como média ± erro padrão. **Resultados:** Em comparação com os valores PRÉ, a PAS, PAD e PAM reduziram no período PÓS1 da sessão E (-9±2, -3±1 e -5±1 mmHg, respectivamente, p<0,05) e não se alteraram na sessão C. A PAS se manteve reduzida no período PÓS 2 na sessão E em comparação com o PRÉ (-

3±2mmHg, p<0.05). Por outro lado, em comparação com os valores PRÉ, a FC aumentou na sessão E e diminuiu na sessão C no período PÓS1 (+5±2 e -5±2 bpm, respectivamente, p<0,05), estas respostas não se mantiveram no período PÓS 2, quando a FC retornou as valores PRÉ. Em relação ao DP, após o exercício, ele reduziu de forma similar nas 2 sessões experimentais (valores combinados - PÓS1=-424±214 e PÓS2=-33±125 mmHg.bpm, p<0,05). **Conclusão:** Uma única sessão de exercícios resistidos de intensidade leve/moderada reduz a PAS de indivíduos de meia idade e esse efeito se mantém por até 7 horas pós-exercício. Porém, o efeito hipotensor é acompanhado por aumento da FC, mas esse aumento ocorre por um período de tempo mais curto e ele não se reflete em aumento do trabalho cardíaco nesta população.