

A SUPLEMENTAÇÃO AGUDA DE NITRATO NA PRESSÃO ARTERIAL EM REPOUSO E APÓS O EXERCÍCIO

¹MADUREIRA D., ¹SANTANA J., ¹FRANÇA E., ¹RAMOS C.C., ¹ZOCOLER C.A.S., ¹CAPERUTO E.C.

¹GEPAME - Universidade São Judas Tadeu, São Paulo - SP, Brasil.

Introdução: Benefícios a saúde podem ser encontrados ao associarmos o exercício físico com o consumo de nitrato. O primeiro promove a hipotensão pós-exercício e o segundo é um vasodilatador, que pode potencializar este efeito. **Objetivo:** analisar o efeito do nitrato na pressão arterial (PA) em repouso e após uma sessão de exercícios. **Metodologia:** 14 indivíduos adultos de ambos os sexos, em quatro dias não consecutivos, consumiram 750 mg de nitrato encapsulado ou placebo de forma randomizada. Em dois dias, após consumirem a substância sorteada, os sujeitos permaneceram 3 horas em repouso, com avaliação da PA a cada 30 minutos. Nos outros dois, 3 horas após o consumo da substância, os sujeitos realizaram 30 minutos de corrida a 60-75% da frequência cardíaca máxima. A PA foi avaliada imediatamente após o exercício e duas horas depois, a cada 30 minutos. Utilizamos o teste ANOVA de duas vias com pós teste de Tukey, com significância de $p < 0,05$. **Resultados:** Durante as 3 horas em repouso, a PA do grupo placebo oscilou, enquanto no grupo nitrato os valores foram estáveis. No exercício, o grupo nitrato apresentou valores iniciais de PA sistólica significativamente menores. Após a corrida, a PA sistólica estava significativamente maior que os valores iniciais em ambos os grupos, sem diferenças significativas entre eles. Apesar de a PA sistólica ter diminuído em ambos os grupos após o exercício, apenas no grupo nitrato houve uma hipotensão pós-exercício significante. Houve uma estabilização nos valores de PA diastólica no grupo nitrato, mesmo em exercício, enquanto no grupo controle ela aumentou significativamente no exercício e diminuiu gradativamente após o término. **Considerações finais:** Apesar de não apresentar uma redução significativa na pressão arterial em repouso, o consumo de nitrato, associado a corrida, promoveu uma redução na PA sistólica maior do que a observada somente pelo exercício.

Palavras-chaves: óxido nítrico, exercício aeróbico, corrida, hipotensão.

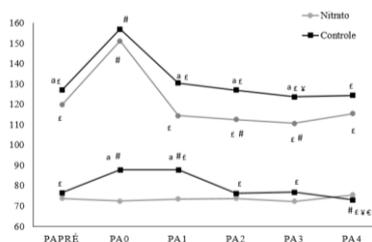


Figura 1. Valores de pressão arterial nos dois dias das avaliações em exercício (corrida). Onde $p < 0,05$ quando: ^a comparando com PAPRÉ dentro do mesmo grupo; ^b comparando com PA0 dentro do mesmo grupo; ^c comparando com PA1 dentro do mesmo grupo; ^d comparando com PA2 dentro do mesmo grupo; ^e comparando com o grupo nitrato.