



Trabalho apresentado no 20º CBCENF

Título: HIPOTENSÃO PÓS-EXERCÍCIO EM HIPERTENSOS SUBMETIDOS A DIFERENTES INTENSIDADES DE EXERCÍCIO FÍSICO

Autores: ANNE CAROLINE AVELINO SANTOS (Relator)  
BIANCA EMILY DE JESUS SANTOS  
RENATA KARYNE TEIXEIRA FONSECA

Modalidade: Pôster  
Área: Cuidado, Tecnologia e Inovação  
Tipo: Pesquisa

#### Resumo:

**Introdução:** A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma condição clínica multifatorial caracterizada por níveis elevados e sustentados de pressão arterial (PA), sendo confirmada após uma média de três medidas anteriores maiores ou iguais a 140/90mmHg. Como terapêutica não farmacológica, o exercício físico (EF) é reconhecido como um dos principais determinantes modificáveis da HAS. A Hipotensão Pós-Exercício (HPE) é a diminuição da pressão arterial em valores menores do que os observados no pré-exercício. Possui mecanismo multifatorial e considera a associação da redução da resistência vascular periférica e/ou do débito cardíaco. Mesmo que não haja uma redução de uma dessas variáveis, ocorre uma compensação da outra, a fim de promover a redução dos níveis de PA. Em linhas gerais, os exercícios são recomendados para a população hipertensa, uma vez que promove modificações metabólicas e fisiológicas favoráveis. **Objetivo:** Investigar o efeito hipotensor do EF após realização de sessões de treino de forma intervalada e contínua. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa que analisou estudos que abordaram o efeito hipotensor do EF após sessões de treino realizada de forma intervalada e contínua como tratamento não farmacológico para HAS publicados nos últimos 5 anos. Foi realizada entre os meses de março e abril de 2017, acessando as bases de dados Scielo, Pubmed, Biblioteca Virtual Saúde (BVS), Cochrane com os descritores Hipotensão Pós-Exercício, Hipertensão Arterial, Exercício Físico. **Resultado:** Diversos autores mostraram que uma única sessão tanto de exercícios contínuos quanto intervalado resultam em HPE nos indivíduos hipertensos medicados com anti-hipertensivos. Além disso, a alta intensidade do exercício pode trazer melhorias da função endotelial, o que faz do treinamento intervalado um método interessante para indivíduo hipertenso. Sobretudo, ainda pouco é conhecido a respeito dos processos adaptativos, taxa de regeneração e quantidade ideal de estímulos de intensidade que devam ser aplicados nos programas de treinamento ao paciente hipertenso. **Conclusão:** A HPE é um importante aliado para o controle da HAS além de um tratamento não farmacológico já que o efeito de uma sessão de EF pode durar até cerca de 23 horas após a realização. Porém, a escolha do método de treino para ser prescrito depende de diversos fatores como resistência individual que envolve fatores genéticos e fisiológicos, volume, intensidade, frequência e tipo de treino.