



EFEITO DE UMA SESSÃO DE EXERCÍCIOS COM PESOS NA PRESSÃO ARTERIAL DE MULHERES IDOSAS

Beatriz Simões Galera(UEL), Fernanda dos Santos Neri(UEL), Erick Henrique Pereira Eches(UEL), Letícia Trindade Cyrino(UEL), Crivaldo Gomes Cardoso Junior(UEL)
Londrina, Paraná, Brasil
beatriz_galera@hotmail.com

Introdução: A hipotensão pós-exercício (HPE) pode ser considerada uma importante estratégia para auxiliar no controle da pressão arterial-PA de repouso, principalmente em indivíduos hipertensos. Na literatura são encontrados dados promissores em relação ao exercício resistido e HPE, porém estudos com a população idosa ainda são escassos. **Objetivo:** Verificar a HPE com pesos em idosas com e sem medicação anti-hipertensiva. **Metodologia:** Participaram do estudo 24 idosas (69±5 anos), que foram divididas em 2 grupos: com medicação-G1 (n=11) e sem medicação-G2 (n=13). No G1, 13% fazem uso de IECA, 33% diurético, 7% betabloqueador, 20% bloqueador de canal de cálcio e 27% bloqueador de AT1. A PA sistólica-PAS, diastólica-PAD e a frequência cardíaca-FC foram medidas antes (pré-intervenção - REP) e após (P10, P20, P30, P40, P50 e P60 min) a exposição ao exercício resistido (8 exercícios, 3 séries, 10-15 repetições, intervalo 2 min entre as séries e exercícios) por 2 vezes em cada um dos momentos com auxílio de um medidor automático e oscilométrico de pressão arterial (Omron HEM-7421NT). Empregou-se a Anova One-way e a Anova two-way para medidas repetidas seguida do Post-hoc de Newman-Keuls, adotando-se um $p < 0,05$. **Resultados:** Nenhuma diferença estatisticamente significativa ($p > 0,05$) foi verificada entre os grupos para a idade (G1 70±6; G2 68±5 anos), peso (G1 65,4±8,7; G2 65,2±12,4kg); estatura (G1 154±5; G2 157±5m) e IMC (G1 27,7±3,5; G2 26,4±4,1kg/m²). Independentemente do grupo, a PAS reduziu ao longo do tempo (REP=120±14mmHg vs. P20min=116±13mmHg; P30min=115±11mmHg e P40min=116±11mmHg, $p < 0,001$). Contrariamente, a PAD aumentou ao longo do tempo (REP=68±10mmHg vs. P40min=70±8mmHg; P50min=71±9mmHg e P60min=71±9mmHg, $p < 0,001$), independentemente do grupo. Nota-se também que, independentemente do grupo a FC se eleva até os 50 minutos pós-exercício (REP=70±10bpm vs. P10min=79±13bpm; P20min=77±12bpm; P30min=75±11bpm; P40min=74±11bpm e P50min=73±11bpm, $p < 0,001$). **Conclusão:** Conclui-se que o uso da medicação não interfere na resposta da pressão arterial e da frequência cardíaca pós-exercício resistido de idosas.

Palavras-chave: hipotensão; exercício resistido; idosas.