

TESE

PAULO HENRIQUE WAIB. Efeito de Diferentes Protocolos de Atividade Física Sobre a Pressão Arterial e Capacidade Aeróbia de Indivíduos Adultos do Sexo Masculino. Estudo de Variáveis Nutricionais, Bioquímicas e Hormonais.
Tese. Fisiopatologia em Clínica Médica - 1995. Faculdade de Medicina em Botucatu /UNESP.
Orientador: Prof. Dr. Roberto Carlos Burini.

Este trabalho foi realizado no período de março de 1992 a dezembro de 1993, com o objetivo de avaliar o efeito de diferentes protocolos de atividade física sobre a pressão arterial e capacidade aeróbia de indivíduos do sexo masculino, com idade média de 56 ± 5 anos, previamente sedentários. Para tanto, foram analisadas variáveis cardio-circulatórias (frequência cardíaca, pressão arterial e desempenho em esteira ergométrica) nutricionais (ingestão alimentar + antropometria), bioquímicas (colesterol, triglicérides, glicemia, ácido úrico, potássio, creatinina, cálcio e sódio urinário) e hormonais (catecolaminas, cortisol, insulina e peptídeo C), observadas antes e após 18 semanas de participação nos protocolos de atividade física. Os indivíduos participantes do protocolo de atividades aeróbicas foram agrupados de acordo com a frequência semanal e tipo de seguimento a programa em: GI ($\geq 3x$ / semana, supervisionado), GII (< 3 e $\geq 2x$ semana) e

GIII ($\geq 3 X$ / semana, não supervisionado) os indivíduos do G IV participaram, de um programa de relaxamento-alongamento por 12 semanas. A redução da pressão arterial foi associada a assiduidade, supervisão da equipe multiprofissional, diminuição da adiposidade, da descarga adrenérgica, da insulinemia e dos níveis séricos de peptídeo C e cortisol. Estas adaptações ao treinamento aeróbio foram encontradas somente no GI. A redução de pressão arterial, tanto sistólica como diastólica, observada no GI, foi significativamente maior que aquela observada no GIV e suficiente para aumentar a proporção de normotensos naquele grupo. Não houve modificação pressórica nos GII e GIII. O fato da redução pressórica ter sido observada no mesmo grupo em que ocorreram adaptações antropométricas e hormonais (GI), decorrentes do treinamento físico, indica que este tipo de protocolo pode ser utilizado como uma arma terapêutica eficaz no tratamento não farmacológico da hipertensão essencial.