



XX MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

XII SALÃO DE EXTENSÃO, PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO

3 A 6 DE OUTUBRO DE 2022



EFEITO DO TREINAMENTO MUSCULAR INSPIRATÓRIO ASSOCIADO AO EXERCÍCIO AERÓBICO SOBRE O CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL E RISCO CARDIOVASCULAR EM INDIVÍDUOS PRÉ-HIPERTENSOS

Área temática: Fisioterapia
Forma de apresentação: Oral
Resultado do trabalho: Final

Natália Freitas da Silva¹; Diego Alessandro de Oliveira Padilha²; Jady Beatriz Müller³; Nathaly Gomes Mustardeiro⁴; Verônica Bidinotto Brito⁵

RESUMO:

A hipertensão arterial contribui para a morbimortalidade associada às doenças cardiovasculares, e a população pré-hipertensa pode ser beneficiada com o controle da pressão arterial (PA) e redução de risco cardiovascular através de intervenções não medicamentosas. O objetivo dessa pesquisa foi avaliar o efeito do Treinamento Muscular Inspiratório (TMI) associado ao treinamento aeróbico (TA) sobre o controle da PA e risco cardiovascular em indivíduos pré-hipertensos. Os indivíduos foram randomizados em dois grupos (controle e intervenção) e avaliados quanto à fatores de risco cardiovascular, força de músculos respiratórios, capacidade funcional e controle autonômico. No grupo intervenção uma carga incremental foi imposta no TMI e no TA ao longo do treinamento, enquanto no grupo controle cargas e intensidades foram mantidas constantes. Após 10 semanas, os indivíduos foram reavaliados e os resultados mostraram que o treinamento de ambos os grupos foi significativo no controle da PA. Os indivíduos do grupo intervenção apresentaram uma redução significativa na PA diastólica, e indivíduos do grupo controle, uma redução dos níveis da PA sistólica. Com relação aos fatores de risco cardiovascular, não houve diferença entre os grupos. Outros desfechos mostraram aumento significativo da força da musculatura inspiratória no grupo intervenção. Os resultados vão ao encontro da literatura ao mostrar efeitos benéficos de intervenções com exercícios físicos de diferentes modalidades sobre o controle da PA e risco cardiovascular.

Palavras-Chaves: Treinamento muscular inspiratório. Hipertensão. Risco cardiovascula.

Referências:

LEMOS, J. R. et al. Respiratory muscle training in non-athletes and athletes with spinal cord injury: A systematic review of the effects on pulmonary function, respiratory muscle strength and endurance, and cardiorespiratory fitness based on the FITT principle of exercise prescription. *Journal of back and musculoskeletal rehabilitation*, 2020; p. 655-667.

DE ABREU, R. M. et al. Effects of inspiratory muscle training on cardiovascular autonomic control: A systematic review. *Autonomic Neuroscience: Basic and Clinical*, 2017; p. 29-35.

¹ Acadêmica das Faculdades Integradas de Taquara - FACCAT. nataliafreitas@sou.faccat.br

² Acadêmico das Faculdades Integradas de Taquara - FACCAT. diegopadilha@sou.faccat.br

³ Acadêmica das Faculdades Integradas de Taquara - FACCAT. jadmuller@sou.faccat.br

⁴ Acadêmica das Faculdades Integradas de Taquara - FACCAT. nathalyg0610@sou.faccat.br

⁵ Orientadora. Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre - UFCSPA. veronicab@ufcspa.edu.br



XX MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

XII SALÃO DE EXTENSÃO, PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO

3 A 6 DE OUTUBRO DE 2022



BARROSO, W. K. S. et al. 8a Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial, Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 2020; p. 516-658.