

# Centro: Saude

## Curso: Educação Física

**Título:** NÍVEIS DA PRESSÃO ARTERIAL SISTÓLICA DE NORMOTENSOS APÓS EXERCÍCIO NO CICLO ERGÔMETRO SUBMETIDOS A ACUPUNTURA.

**Autores:** Pernambuco, C.S. Cabral, V. Soares, P. Silva, J.S.

**Email:** karlos.pernambuco@hotmail.com **IES:** UNESA

**Palavra Chave:** acupuntura pressão arterial cicloergômetro

### Resumo:

A hipertensão é uma doença sistêmica que pode ser controlada através de procedimentos farmacológicos e mudanças no estilo de vida, a prática de exercício físico é um dos mais práticas recomendadas. Para recomendar um exercício é necessário o controle da frequência cardíaca e pressão arterial, as observações deste parâmetros isolados não é seguro, mas as associações entre essas variáveis oferecem aos profissionais consumo de oxigênio no músculo cardíaco. O tratamento da hipertensão arterial como principal objetivo anti é reduzir a mortalidade e morbidade das doenças cardíacas associadas à pressão arterial elevada. A farmacologia ter sido a forma de tratamento único para esse tipo de paciente e pode ser tergiversava e os exercícios aeróbios têm sido um recurso importante para controlar os níveis sanguíneos de pressão. As diferenças na manutenção da pressão arterial de temporização baixo resposta parece ser mediada por plasma sanguíneo reduzir maior débito cardíaco e da resistência vascular periférica superior (5). As terapias alternativas complementares medicamentos são definidos pelo Centro Nacional para Medicina Complementar e Alternativa, como um grupo de diversos sistemas médicos e de saúde, práticas e produtos que não são atualmente consideradas parte da medicina convencional. A prática chinesa de inserir agulhas no corpo em pontos específicos manipula o fluxo de energia do organismo para equilibrar o sistema endócrino. Objetivo: O objetivo deste estudo foi observar os níveis da pressão arterial sistólica de normotensos após exercício no ciclo ergômetro submetidos a acupuntura. Método: Os participantes foram recrutados de estudantes dentro da UNESA - Cabo Frio. Os critérios de inclusão eram participantes saudáveis, como confirmado pelos seus históricos médicos e não sofrem de doença cardiovascular e não fazer uso de qualquer medicação. Eles também deveriam nunca ter experimentado quaisquer efeitos adversos relacionados a acupuntura. Se abstivessem de cafeína no dia do estudo, e ter feito jejum 3 horas antes do início do estudo. Os temas eleitos para participar do experimento foram submetidos um procedimento antropométrico: O IMC foi obtido por um estadiômetro (Cardiomed<sup>®</sup>) e peso máquina digital (Filizola<sup>®</sup>). A frequência cardíaca (FC) foi medida por um estetoscópio (Littmann<sup>®</sup>) e pressão arterial por um esfigmomanômetro (Missouri<sup>®</sup>). A PA e FC foram coletadas cinco minutos antes de iniciar o teste em cicloergômetro (Monark<sup>®</sup> 7000 que foram calibrados para funcionar 1,5 kilopounds, após 10 minutos, vinte minutos, quando o teste terminou, um minuto e três minutos após o término do teste, o sujeito foi orientado a manter a intensidade como alguém difícil - difícil (13 - 15) no Borg `s escala visual e 70% da frequência cardíaca máxima que foi obtido por estimativa fórmula 220 – idade. As aferições foram observadas nos instantes pré esforço, 10 minutos, 20 minutos, 1 minuto após e 3 minutos após Figura 1: níveis médios da PA. Conclusão: observou-se que os indivíduos submetidos aos testes apresentaram níveis da pressão arterial sistólica durante o esforço dentro da normalidade não oferecendo risco, sugere-se que se repita o teste em indivíduos hipertensos controlados para observar o efeito benéfico da acupuntura nos níveis préssóricos .

