

TREINAMENTO COM PESOS EM CIRCUITO MELHORA OS NÍVEIS PRESSÓRICOS: UM ESTUDO RANDOMIZADO

Marcelo Dias Camargo, Rosane Maria Nery, Maurice Zanini, Juliana Nery Ferrari, Juliana Beust de Lima, Raquel Petry Buhler, Mariana Palma da Silva, Ricardo Stein

Introdução: O treinamento com pesos em circuito (TPC) determina incremento no consumo máximo de oxigênio (VO₂pico). Tendo em vista a relação causal entre pressão arterial (PA) e treinamento aeróbico, é possível que o TPC promova redução nos níveis pressóricos semelhante ao observado com esse tipo de treinamento. **Objetivo:** Avaliar as alterações na pressão arterial determinadas pelo TPC em indivíduos normotensos. **Métodos:** Ensaio clínico randomizado, que avaliou 20 indivíduos do sexo masculino (30 ± 5 anos) normotensos, sedentários, arrolados para G1 (n=7, controle), G2 (n=6, treinamento aeróbico) e G3 (n=7, TPC) por 12 semanas. Todos os indivíduos se encontravam a pelo menos um ano sem praticar exercício físico regular e com um VO₂pico entre 35 a 42 mL.kg⁻¹.min⁻¹. **Resultados:** Observou-se aumento de 12% no VO₂pico (p<0,001) nos grupos G2 (pré38,1± 2 pós42,5± 3) e G3 (pré38,4± 2 pós43,1± 2) vs G1 (pré38± 2 pós37,2± 2) mL.kg⁻¹.min⁻¹. Ocorreu redução da PA sistólica (p=0,001) nos grupos G2 (pré122± 2 pós116± 5) e G3 (pré124± 4 pós117± 5) vs G1 (pré 121± 2 pós120± 2) e diastólica (p=0,001) apenas no G2 (pré81± 2 pós76± 3) vs G3 (pré79± 4 pós79± 1) e G1 (pré 81± 3 pós81± 1) de mmHg. **Conclusões:** Até onde se tem conhecimento esse é o primeiro ECR que testou a hipótese de que o TPC promove modificações nos níveis pressóricos em indivíduos normotensos. Nesse estudo se observou uma relação causal entre melhora no VO₂pico e redução da pressão arterial. (Apoio FIPE/HCPA, CNPq, CAPES) Grupo de Pesquisa em Cardiologia do Exercício- CARDIOEX- HCPA/UFRGS.