

ANÁLISE DO ESTADO DE EQUILÍBRIO EM INDIVÍDUOS SEDENTÁRIOS NORMOTENSOS E HIPERTENSOS EM TESTE SUBMÁXIMO DE ESTEIRA

Kássya Mycaela Paulino Silva¹; Priscila Rafaela dos Santos²; Hémerson Sales Fernandes³; João Luiz Vaz Pimentel⁴; Adriana Siqueira de Oliveira⁵; Fernanda de Oliveira Soares Urbano⁶.

¹ Preceptora do curso de Fisioterapia – Faculdade ASCES, Caruaru – PE. E-mail: kassyamycaela@hotmail.com; ² Fisioterapeuta. E-mail: @hotmail.com; ³ Estudante do curso de Fisioterapia – Faculdade ASCES, Caruaru – PE. E-mail: hemersonsf@hotmail.com; ⁴ Estudante do curso de Fisioterapia – Faculdade ASCES, Caruaru – PE. E-mail: joaovaz@hotmail.com; ⁵ Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade ASCES, Caruaru – PE. E-mail: adrianasiqueira74@hotmail.com; ⁶ Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade ASCES, Caruaru – PE. E-mail: fernandaos@yahoo.com.br.

Resumo: INTRODUÇÃO: Em situações de exercício o organismo tenta manter a constância das variáveis fisiológicas denominado "Steady state" que é considerado o momento em que todas as funções necessárias para desempenhar um exercício estão em equilíbrio. Em virtude das alterações hemodinâmicas do exercício, pacientes portadores de hipertensão poderiam apresentar oscilações importantes na estabilização dos parâmetros necessários, dificultando a realização de atividade física em níveis seguros. **OBJETIVO:** Analisar o estado de equilíbrio em indivíduos sedentários normotensos e hipertensos através do protocolo de EBBELING para teste com carga submáxima, comparando os parâmetros hemodinâmicos (FC, PAS e PAD) e verificando as alterações dos níveis de consumo de oxigênio (VO₂). **METODOLOGIA:** Os pacientes deram início ao teste de Ebbeling com a fase de aquecimento que teve duração de 4 minutos à 0° de inclinação na esteira, caminhando numa velocidade para obter 50 a 70% da FC_{Máx}, após esta fase manteve-se o paciente na mesma velocidade e elevou-se a 5° a inclinação da esteira com um adicional de 4 minutos. O teste teve duração total de 8 a 10 minutos. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Níveis de respostas diferenciadas foram encontrados ao aplicar o teste de Ebbeling em hipertensos e normotensos sedentários. A literatura atual preconiza o início de atividade física regular em pacientes hipertensos, pois além de diminuir a pressão arterial, o exercício pode reduzir consideravelmente o risco de doença arterial coronariana, de acidente vascular cerebral e a mortalidade geral. A prova ergométrica em esteira é útil para avaliar a capacidade de esforço físico e através da resposta da FC às cargas de trabalho submáximas é estimado o VO₂ máximo. **CONCLUSÃO:** Exercícios de ritmo variável para hipertensos acarretam modificações dos níveis fisiológicos de repouso devido ao aumento do metabolismo, proporcionando obtenção de novos níveis de equilíbrio, denominado "Steady state".

Palavras-chave: Estado de Equilíbrio, Hipertensão, Sedentarismo

Área: Saúde