

1071 - VARIAÇÃO DE INDICADORES HEMODINÂMICOS EM ESTUDANTES FISICAMENTE ATIVOS E INSUFICIENTEMENTE ATIVOS

- Leonardo Elias Ferreira Pereira (Faculdade de Ciências, Unesp, Bauru), Julio Mizuno (Faculdade de Ciências, Unesp, Bauru), Bruna Camilo Turi (Faculdade de Ciências, Unesp, Bauru), Henrique Luiz Monteiro (Faculdade de Ciências, Unesp, Bauru) - leo_elias2004@hotmail.com.

Introdução: A prática de atividade física pode contribuir para reduzir os níveis pressóricos de repouso através da diminuição da resistência vascular periférica, do débito cardíaco, da frequência cardíaca basal e do tônus simpático no coração. Atualmente, a Monitorização Ambulatorial da Pressão Arterial (MAPA) é utilizada para aferir a pressão arterial (PA) ao longo de 24 horas e determinar suas variações. A diferença da média da PA, no período de vigília, comparado com o de sono (chamado de descenso noturno), é um importante indicador de risco cardiovascular. Indivíduos que praticam atividade física regular apresentam melhores indicadores hemodinâmicos que os sedentários, entretanto, os valores do descenso noturno são insuficientemente apresentados na literatura técnica. **Objetivos:** Verificar a variação dos indicadores hemodinâmicos (PAS, PAD e FC) durante o período diurno e noturno de estudantes fisicamente ativos e insuficientemente ativos. **Métodos:** Participaram do estudo cinco estudantes (três homens e duas mulheres) com idade média de 24 ± 6 anos. Foram coletados dados pessoais, antropométricos e de atividade física. Os voluntários foram orientados a comparecer para a avaliação (MAPA), sem praticar atividade física nas 24 horas antecedentes. Foram considerados fisicamente ativos os indivíduos que relataram >180 minutos de prática de atividade física semanal. A partir dos dados obtidos pela MAPA foram calculadas as medidas de tendência central e dispersão e as diferenças percentuais entre as médias dos valores diurnos e noturnos. **Resultados:** O IMC médio foi de $23,2 \pm 1,6$ kg/m². Os indivíduos, avaliados apresentaram valores médios do período diurno de: PAS $122 \pm 6,5$ mmHg; PAD $69 \pm 5,1$ mmHg e FC $81 \pm 9,6$ bpm; e do período noturno de: PAS $116 \pm 7,2$ mmHg; PAD $60 \pm 6,5$ mmHg e FC $65 \pm 6,5$ bpm. O percentual médio de redução entre o período diurno e noturno para PAS, PAD e FC foram respectivamente: $4,9 \pm 3,4$; $13,9 \pm 6$ e $24,3 \pm 11,7$. As maiores reduções percentuais para PAS e PAD foram dos indivíduos ativos: sujeito um - 9% e 17,2%; sujeito dois - 7,5% e 19,6%, respectivamente e, dos insuficientemente ativos: sujeito três - 4,7% e 16,6%; sujeito quatro - 2,4% e 11,5%; sujeito cinco - 0,81% e 4,5%, respectivamente.