



EFEITOS DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE SOBRE A PRESSÃO ARTERIAL CENTRAL

Mariana Monteiro Vilela¹; Maria Victoria Santos Kloster¹; Alexia Rossati Brito¹; Vitor Fernando Bordin Miola¹; Victória Gonçalves Grego¹; Eloá Fernanda Ferreira do Nascimento¹; Priscila Peres Traskini Mourão².

1. Discente da Universidade de Marília (UNIMAR), Marília, São Paulo.
2. Docente da Universidade de Marília (UNIMAR), Marília, São Paulo.

INTRODUÇÃO: A pressão arterial central (Pac) é um preditor independente de lesão de órgão, eventos cardiovasculares e mortalidade. O treino intervalado de alta intensidade (HIIT) é mais eficaz que o treino contínuo de intensidade moderada (MICT) na melhoria da aptidão cardiorrespiratória e da função vascular, mas seus efeitos sobre a Pac ainda não foram revisados adequadamente. **OBJETIVO(S):** Avaliar na literatura os efeitos do HIIT sobre a Pac e compará-lo ao do MICT. **METODOLOGIA:** Revisão sistemática de literatura através da pergunta de pesquisa “O HIIT é superior ao MICT no controle da Pac?”, de acordo com as diretrizes do protocolo PRISMA. Foram selecionados estudos em inglês da base de dados PubMed, Embase e Scielo nos últimos cinco anos. Os descritores utilizados foram “central blood pressure”, “high-intensity interval training” e o operador booleano “AND”. Foram incluídos apenas estudos clínicos completos, excluindo estudos experimentais, editoriais, relatos/série de casos e revisões de literatura. **RESULTADOS:** Foram incluídos 163 pacientes de seis ensaios. O principal achado foi que o HIIT foi superior ao MICT na redução da Pressão Arterial Sistólica central (PASc). O HIIT reduziu a PAS periférica (PASp) em 5,6 mmHg e a Pressão Arterial Diastólica (PAD) em 4,8 mmHg, enquanto o MICT reduziu a PASp em 3,7 mmHg e a PAD em 2,4 mmHg. Embora o HIIT tenha reduzido a PASc em 3,2 mmHg, não houve diferenças estatísticas significativas entre HIIT e MICT nas alterações da PASc. **DISCUSSÃO:** Embora o HIIT e o MICT pareçam similares na redução da rigidez arterial, o HIIT é superior ao MICT na melhoria da função endotelial. Isso pode reduzir a resistência vascular periférica, diminuir o desajuste na impedância entre vasos centrais e periféricos, e diminuir a velocidade da onda refletida na aorta, reduzindo a Pac. **CONCLUSÃO:** O HIIT foi mais eficaz que o MICT na redução da PASc, sugerindo seu potencial como terapia não farmacológica para pressão arterial elevada.

PALAVRAS-CHAVE: Doenças Cardiovasculares; Pressão Arterial; Treinamento Intervalado de Alta Intensidade.