

RODRIGUES, Yohana Ferreira Tes caro. Hipertensão e Hipotensão Pós Exercício em Recreadores de 18 a 40 Anos. Bragança Paulista, SP: FESB, 2015. (IMPRESSO)

## RESUMO

Os vereadores estão em um mercado de trabalho que vem em crescimento. Por muitas vezes sua carga de trabalho acaba interferindo diretamente no tempo para seu descanso e para ser investido em lazer. O índice de hipertensão também vem em crescente e com ele o número de óbitos. O exercício físico é considerado como um tratamento não medicamentoso para controle de pressão alta. Sabendo que a inatividade é um fator de risco e que os recreadores não possui tempo para praticar atividade física, essa pesquisa teve como objetivo descobrir se recreadores são hipertensos, analisar e comparar a hipotensão pós-exercício entre homens e mulheres. Os recreadores tiveram a sua PA de repouso aferida e anotada, em seguida foram submetidos a 25 minutos de atividade aeróbica em esteira a 50% de sua frequência de treino. Logo após tiveram novamente sua PA aferida, e foi repetido isso depois de 15 e 30 minutos. Pode-se concluir que mulheres e homens que trabalham com recreação na cidade de Atibaia- SP não são hipertensos, e não tiveram uma hipotensão pós-exercício em grande escala. Participaram da pesquisa 22 recreadores de ambos os sexos.