

COMPARAÇÃO DE MÉTODOS DE TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE O EFEITO HIPOTENSÃO

KELVYN MARLON RODRIGUES LESSA
LUIS FERNANDES OLIVEIRA JUNIOR
THIAGO LEITE MORAES
AYRTON MORAES RAMOS. CREF/SE: 1889
Docente da Universidade Tiradentes – UNIT
Aracaju/Sergipe/Brasil
Kelvyn.ed@gmail.com

Palavras-chave: Treinamento de Força, Pressão Arterial, Exercício Físico

Introdução: A prescrição do treinamento resistido inclui o controle de diversas variáveis que, supostamente, podem interferir na resposta pressórica pós-esforço. Alguns exemplos são a intensidade, o volume de trabalho, o intervalo de recuperação entre séries, o método de treino adotado e a escolha dos exercícios. **Objetivo:** O objetivo do presente trabalho é analisar as respostas de pressão arterial sistólica e diastólica após sessão de treinamento de força em diferentes métodos. **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados SciELO, LILACS e PubMed/MedLine, **Resultados:** Jannig et al. (2009). investigou a resposta subaguda da PA, de oito indivíduos idosos hipertensos de ambos os sexos. A amostra foi submetida a três sessões de ER realizadas em diferentes ordens de execução dos exercícios. No primeiro dia, foram realizados primeiramente os exercícios de membros inferiores e depois os de membros superiores. No segundo dia, a sequência foi realizada em ordem inversa, e no terceiro, os exercícios foram realizados em ordem alternada por segmento. Somente o programa alternado por segmento induziu redução significativa da PAS e da PAD em relação aos valores de repouso, estes resultados contrastam outro estudo, que ao avaliar indivíduos jovens normotensos, observou efeito hipotensivo mais prolongado utilizando-se a ordem localizada por segmento corporal (ROMERO; CAPERUTO; COSTA ROSA, 2005). **Conclusão:** Após revisão podemos induzir que o fenômeno pode ocorrer em diferentes populações dependendo da adaptação e efeitos bioquímicos no qual os segmentos estimulados, a intensidade dos exercícios, irão influenciar no efeito hipotensivo, pois desde já a revisão influenciara para futuros trabalhos sobre a temática para melhor elucidar os mecanismos que o induz.

Referências:

- Dutra, M. T.; Lima, R. M.; Mota, M. R.; Oliveira, P. F. A.; Veloso, J. H. C. L.; HIPOTENSÃO PÓS-EXERCÍCIO RESISTIDO: UMA REVISÃO DA LITERATURA, Rev. Educ. Fis/UEM, v. 24, n. 1, p. 145-157, 1. trim. 2013.
- Rodrigues-da-Silva, A.J.; Lima, A. A.; Rodrigues, S. C.; Júnior, C. C.; Ritti-Dias, R. M.; Efeito da fadiga induzida pelo treino de força na resposta da pressão arterial em sujeitos hipertensos: Uma revisão sistemática; Motricidade, 2013, vol. 9, n. 1, pp. 23-30.
- MORAES, M. R. et al. C. Increase in kinins on post-exercise hypotension in normotensive and hypertensive volunteers. Biological Chemistry, Berlin, v. 388, no. 5, p. 533-540, 2007.
- JANNIG, P. R. et al. Influência da ordem de execução de exercícios resistidos na hipotensão pós-exercício em idosos hipertensos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 15, n. 5, 2009.
- ROMERO, F. G.; CAPERUTO, E. C.; COSTA ROSA, L. F. B. P. Efeitos de diferentes métodos de exercícios resistidos sobre o comportamento hemodinâmico. Revista Brasileira de Ciência & Movimento, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 7-15, 2005.

LIZARDO, J.; SIMÕES, H. Efeitos de diferentes sessões de exercícios resistidos sobre a hipotensão pós-exercício. Revista Brasileira de Fisioterapia, São Carlos, v. 9, n. 3, p. 249-255, 2005.