



VARIAÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL EM INDIVÍDUOS NORMOTENSOS, SUBMETIDOS AO EXERCÍCIO RESISTIDO

Aluno: Alcides de COL JÚNIOR

Comissão Examinadora:

Prof. Ms. Edilson HOBOLD – Orientador

Prof. Ms. Dartel Ferrari de LIMA

Prof. Dr. Alberto Saturno MADUREIRA

O presente estudo teve como objetivo investigar a influência do exercício resistido (circuito com pesos) sobre as alterações da pressão arterial (PA), em indivíduos normotensos e destacar a importância da prática de atividades físicas para o tratamento da hipertensão arterial, como fator atuante na melhoria da qualidade de vida. Foram estudados 5 indivíduos, com média de idade de 35 anos, do sexo masculino e normotensos. O instrumento de coleta constituiu-se de um monitor de pressão sanguínea de pulso da marca Panasonic (modelo EW3012), ficha de avaliação, monitor de frequência cardíaca Polar (S120), e aparelhagem de musculação. Foi feita uma medição 24 horas antes do exercício resistido e nos tempos de 5, 10, 15 e 30 minutos, após exercício resistido, além da medição pré-exercício. Os exercícios foram em forma de circuito com intensidade de 50% da força máxima individual constituindo cada sessão de 3 séries de 8 exercícios. Para melhor validar os dados foram feitas duas sessões. Os resultados mostraram que a pressão arterial sistólica (PAS), teve uma redução 3% nos 30 min. subsequentes ao exercício. A pressão arterial diastólica (PAD) teve uma redução de 7% pós-exercício. Após duas sessões de exercício resistido ficou comprovada a eficácia na redução da pressão arterial em indivíduos normotensos, bem como a carga de 50% da força máxima. Além dos benefícios da redução da PA, o exercício de força parece sugerir melhoras nas atividades do dia-a-dia das pessoas, pois é muito mais comum, atividades onde são utilizados níveis consideráveis de força do que aquelas predominantemente contínuas, mostrando que a atividade de força sugere melhoria na qualidade de vida.

Unitermos: pressão arterial, exercício resistido, hipertensos, normotensos.