

SANTOS, Evelyn Silva dos. Efeito do jump fit na hipotensão pós exercício. Bragança Paulista, SP: FESB, 2015. (IMPRESSO)

RESUMO

Este trabalho possui a finalidade de saber se uma aula de Jump fit pode causar hipotensão pós-exercício, a aula pode ser praticada a partir dos 15 anos de idade, com duração de aproximadamente 50 minutos. A pesquisa foi realizada com um monitor o qual resultava a diástole, sístole, e o pulso no pós-aula. Se a pressão arterial baixar no pós aula é considerado hipotensão, mas se elevar a modalidade de Jump fit não causara hipotensão. Esta modalidade tem uma demanda de alto gasto calórico, sem lesar o músculo esquelético. Segundo ministério da saúde, 2012 22,7% da população de adultos no Brasil desenvolve hipertensão, sendo que em mulheres o diagnostico é mais comum que nos homens, 25,4% e 19,5% respectivamente. Sendo assim, a pesquisa se faz necessária pelo fato do exercício funcionar como uma forma de tratamento ou controle não farmacológico da pressão arterial já que muitos dos medicamentos podem ter efeitos colaterais ou precisam ser trocados com o passar do tempo. Sabemos também que um plano de exercício quando bem montado além de melhorar a PA do indivíduo ainda pode ajudar com melhoras funcionais devido ao ganho de força muscular, ajudando assim, sobre tudo, nas atividades da vida diária dos praticantes de atividade física.