

CASTRO, Danilo de. Hipotensão pós-exercício aeróbio e resistido em indivíduos hipertensos. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014. (IMPRESSO-CD)

RESUMO

Este trabalho procura oferecer subsídios teóricos para identificar a hipotensão pós-exercício aeróbio e resistido em indivíduos hipertensos frequentadores de academia. O objetivo deste é identificar qual exercício é mais eficiente após uma sessão pré-estabelecida de acordo com o protocolo, na qual, é utilizado o mesmo voluntário no exercício aeróbio e no resistido, em dias diferentes utilizando a aferição no mesmo padrão, imediatamente após, dez minutos de repouso e vinte minutos após o exercício. No entanto o trabalho deve identificar e classificar qual estilo de treinamento se torna mais eficaz, para poder aplicar em indivíduos hipertensos e teve como conclusão que o exercício aeróbio tem uma hipotensão maior que o exercício resistido em idosos hipertensos.