

GONÇALVES, Flávia Leme. Efeito da ordem do treinamento concorrente na hipotensão pós exercício. Bragança Paulista, SP: FESB, 2016. (IMPRESSO)

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo verificar o efeito da ordem de treinamento concorrente na hipotensão pós-exercício (HPE), através da análise da pressão arterial sistólica (PAS) e pressão arterial diastólica (PAD), após uma sessão de treinamento concorrente realizada em diferentes ordens: exercícios aeróbios seguidos de exercícios resistidos (A/R) e exercícios resistidos seguidos de exercícios aeróbios (R/A). Dez mulheres adultas, normotensas, fisicamente ativas, ($29,4 \pm 8,46$ anos; PAS $114,5 \pm 11,86$ mmHg; PAD $74,2 \pm 13,61$ mmHg), foram submetidas a duas sessões de treinamento concorrente: A/R e R/A. Os exercícios foram executados em intensidade entre 12 e 13 da Tabela de Percepção Subjetiva de Esforço – Escala de Borg. A aferição da PAS e da PAD foi realizada em repouso pré-exercício e aos 15 e 30 minutos de recuperação pós-exercício, utilizando-se o aparelho de mensuração da PA com insuflação automática Medidor Automático da PA Microlife 3AC1-1. Para comparação entre e intra-sessões foi empregada a Spliti-plot ANOVA com Post hoc de Benferroni, bem como utilizado o Software Statistical Package for the Sciences versão 15.0 (SPSS 15.0) para realização das análises. O nível de significância foi fixado em $p < 0,05$. Os resultados indicaram que ocorreu HPE para PAS, no 30º minuto de recuperação, unicamente na sessão de exercício concorrente A/R, na magnitude de $\Delta = 9,7$ mmHg. Ficou evidenciado que a realização de exercício aeróbio antes do exercício resistido resultou em maior HPE para adultas normotensas.