

## ANÁLISE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA E DA PRESSÃO ARTERIAL NO TREINO AERÓBIO E DE FORÇA EM HIPERTENSOS: ESTUDO DE CASO

BORGES, Gilson Caixeta (gilsoncb@unipam.edu.br)

ALVES, Rodrigo Pereira ( rodrigomergente@yahoo.com.br)

**Introdução e objetivo:** A atividade física associada a mudanças no estilo de vida são medidas não-farmacológicas importantes no tratamento e prevenção da hipertensão. Durante anos, os exercícios resistidos foram ignorados por achar que eles poderiam causar problemas à população hipertensa. Estudos recentes comprovaram que exercícios resistidos de baixa intensidade não promovem grande sobrecarga cardíaca, pois elevam pouco a frequência cardíaca e a pressão arterial. O presente estudo teve por objetivo analisar as variáveis de pressão arterial e de frequência cardíaca após as sessões de treino aeróbio e de força, a fim de se obter melhor conhecimento das respostas cardiovasculares de pré-hipertensos.

**Materiais e métodos:** O sujeito investigado é do sexo feminino, 30 anos de idade, massa corporal, 83,2 Kg, estatura 159 cm, destreinada, portadora de pressão arterial (PA) levemente alterada (pré-hipertensa), 140/90 mmHg. Após chegar, o sujeito permanecia em repouso, sentado por 5 min. para aferir a PA e a frequência cardíaca (FC), e também, imediatamente após o término da sessão de treinamento. O treinamento foi composto por exercícios aeróbios e resistidos organizados em um total de 20 sessões, distribuídas em quatro sessões semanais. O treinamento aeróbio foi composto por 15 minutos de caminhada na esteira a uma intensidade de 80% da Frequência Cardíaca Máxima (FCM), e o treinamento resistido foi dividido em treino A e treino B, cada um composto por 09 exercícios. Cada exercício foi executado em três séries de 12 repetições, intervalo de 90 segundos, com intensidade moderada (escala de borg).

**Resultados e discussão:** Ao iniciar a sessão de treinamento os indicadores de alterações hemodinâmicas foram aferidos (FC, PAS e PAD), bem como ao final do treino. Após vinte sessões de treinamento as variáveis analisadas demonstraram alterações entre o início e o final da sessão. A FC teve média de 88,6 bpm no início e 104,3 bpm ao final do treino, a PAS apresentou média de 136,0 mmHg no início e 145,0 mmHg ao final do treino, enquanto a PAD demonstrou média de 103,2mmHg no início e 111,9 mmHg ao final do treino. Os exercícios resistidos de baixa intensidade não promovem grande sobrecarga cardíaca, pois elevam pouco a frequência cardíaca e a pressão arterial (MCARDLE, KATCH e KATCH, 2003). O presente estudo demonstrou aumentos das variáveis hemodinâmicas, entretanto, esses aumentos não foram significativos, demonstrando que esse modelo de treinamento pode ser apropriado para sujeitos pré-hipertensos, reforçando a recomendação do Colégio Americano de Ciências do Esporte, de que os exercícios resistidos em complemento aos aeróbios para prescrição são indicados para melhorar a saúde (CARLOS JUNIOR, FORJAZ, REZK, 2005,p.268).

**Conclusão:** Pode-se concluir com o presente estudo que exercícios resistidos de musculação em intensidade moderada associados à exercício aeróbio podem apresentar segurança cardiovascular durante as sessões de treinamento, uma vez que os aumentos de FC, PAS e PAD entre o início e o final da sessão, não foram significativos.

**Palavras-chave:** Hipertensão. Treinamento aeróbio. Exercício resistido. Pressão arterial.