

RESPOSTAS CARDIOVASCULARES AGUDAS EM HOMENS E MULHERES EM EXERCÍCIOS FÍSICOS AERÓBIOS E RESISTIDOS

PEREIRA, CLÊNIO GONÇALVES¹; RIBEIRO, PRISCILLA ROSA QUEIROZ¹

1. Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, Patos de Minas/MG

Para controle da intensidade e avaliação de riscos cardiovasculares associados aos diferentes tipos de exercícios físicos, podem ser utilizados diversos parâmetros, dentre eles a Frequência Cardíaca (FC), Pressão Arterial (PA) e o Duplo-Produto (DP), que é o melhor indicador não invasivo do trabalho do miocárdio frente a captação de oxigênio durante o repouso ou o exercício físico. Postos estes fatos, este trabalho teve por objetivo avaliar as respostas cardiovasculares agudas em homens e mulheres na prática de exercícios físicos aeróbios e resistidos. Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos de Minas via Plataforma Brasil, parecer 1.470.546. Participaram deste estudo dez homens e dez mulheres praticantes de exercícios físicos. Os participantes foram testados em força máxima (1 RM) e em capacidade máxima de consumo de oxigênio ($VO_{2máx.}$). Posteriormente, foram submetidos a uma sessão de treinamento resistido e uma sessão de treinamento aeróbio, em dias não consecutivos, com duração de 30 minutos cada, a uma intensidade de 80% de 1RM e 80% do $VO_{2máx.}$, respectivamente. A FC e a PA foram medidas a cada cinco minutos durante as sessões de treinamento e aos cinco e dez minutos antes e após o exercício; o DP foi calculado com base na FC e na PAS. Observou-se que, na intensidade de exercício proposta, as variáveis cardíacas apresentaram índices mais elevados no exercício aeróbio quando comparado ao exercício resistido. Nos homens essas mesmas variáveis se mantiveram elevadas em relação às mulheres. Concluiu-se que, o exercício resistido pode ser uma boa opção para pessoas com patologias cardíacas e idade avançada, visto que causa uma menor requisição miocárdica durante a atividade quando comparado ao exercício aeróbio contínuo em ambos os sexos.

Área Temática: Educação Física.