

HIPOTENSÃO PÓS-EXERCÍCIO RESISTIDO: COMPARAÇÃO ENTRE HOMENS E MULHERES

Gustavo Barquilha¹, Roberto Simão², Jefferson Martins Felício³, João Carlos Oliveira⁴, Paulo Henrique Silva Marques de Azevedo^{4,5}

1 - Instituto de Ciências da Atividade Física e Esporte - Universidade Cruzeiro do Sul (Unicsul), 2 - Universidade Federal do Rio de Janeiro - Escola de Educação Física e Desportos (EEFD/UFRJ), 3 - Universidade Estadual Paulista (UNESP) – Unidade Bauru, 4 - Laboratório de Fisiologia do Exercício – UFSCar, 5 - Faculdades Anhanguera – Unidade Bauru – Departamento de Educação Física.

Email: gustavo_barquilha@hotmail.com

Resumo

Introdução: O treinamento de força pode trazer diversos benefícios à saúde de indivíduos tanto hipertensos quanto normotensos, através da alteração na resposta da pressão arterial (PA) após uma única sessão de exercícios resistidos. **Objetivo:** verificar e comparar o efeito hipotensor entre homens e mulheres após um protocolo de exercícios resistidos. **Metodologia:** A amostra foi composta por 14 indivíduos normotensos, sendo sete do sexo masculino ($21,5 \pm 0,6$ anos; $76,2 \pm 2,5$ kg; $176,4 \pm 6,4$ cm;) e sete do sexo feminino ($19,6 \pm 0,7$ anos; $66,3 \pm 2,1$ kg; $163,1 \pm 6,7$ cm). Os voluntários foram submetidos ao teste de carga máxima (1RM), e 48 horas após a obtenção das cargas os mesmos realizaram os exercícios supino horizontal e cadeira extensora, tendo um intervalo de 48 horas entre cada exercício. Foi utilizada uma carga de 70% de 1RM, com 90 segundos de intervalo entre as séries, até a exaustão ao longo de três séries. Foi utilizado um metrônomo para a cadência dos movimentos. A aferição da PA foi feita em repouso e 20 minutos após o término dos exercícios utilizando o método auscultatório. Para determinar as diferenças foi utilizada a análise de variância para medidas repetidas com fator de duas entradas, e para localizar possíveis diferenças o teste *post hoc* de Tukey. **Resultados:** Após ter sido empregada análise de variância de dois fatores foi encontrada diferenças significativas ($P < 0,05$) na resposta da PAS após o esforço em relação ao repouso somente em mulheres em ambos os exercícios avaliados, mas não houve diferença significativa ao compararmos homens e mulheres. **Conclusão:** Concluímos que o efeito hipotensor pós-exercício resistido não apresenta diferença entre gêneros no protocolo de exercícios resistidos realizados.

Palavras chave: Pressão arterial, fisiologia cardiovascular, diferença entre gêneros.