

EFEITO HIPOTENSOR APÓS SESSÃO DE TREINAMENTO DE RESISTÊNCIA DE FORÇA EM HOMENS JOVENS TREINADOS

¹PELISSARI M., ¹ALVES A.P., ¹SILVA K., ¹RODRIGUES D., ¹MENEGHEL V.,
¹ORNELAS F., ¹GERMANO M.D., ²SINDORF M.A., ²LOPES C.R., ^{1,2}BRAZ T.V.

¹Faculdade de Americana - FAM, Americana-SP, Brasil. ²Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP, Piracicaba-SP, Brasil.

Introdução e Objetivo: Investigar o efeito hipotensor (EH) após sessão de treinamento de força em homens jovens treinados. **Metodologia:** Participaram do estudo 14 homens (24 ± 3,6 anos; 1,73 ± 0,08 m; 77,4 ± 6,2 kg; %G = 14,8 ± 6,1) com frequência de 4,7 ± 1,2 sessões semanais há pelo menos 3 meses. Foi realizada uma sessão de treinamento de resistência de força (3 séries de 15 RM (repetições máximas) em 8 exercícios, pausa de 1 min., velocidade de 1,5s na excêntrica/concêntrica). Os exercícios realizados foram Puxada por Trás, Adução e Abdução de quadril, Desenvolvimento com halteres, Rosca *Scotch*, Tríceps na polia alta, Supino Reto e Inclinado. Foi calculada a quilagem total da sessão (nº de séries x nº de repetições x quilagem da série; 841±136 kg). A pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD) foram aferidas em repouso, pós 30 e pós 80 minutos do término da sessão. Os dados apresentaram normalidade e homocedasticidade, utilizando-se a anova one way e correlação linear de Pearson. **Resultados:** PAS_{rep} = 118±6 mmHg; PAS_{pós30'} = 111±7 mmHg; PAS_{pós80'} = 107±8 mmHg; PAD_{rep} = 80±9 mmHg; PAD_{pós30'} = 79±6 mmHg; PAD_{pós80'} = 75±8 mmHg. A PAS_{rep} apresentou diferença significativa em relação à PAS_{pós80'} (F=5,276, p=0,009). Não encontrou-se correlação significativa (r=0,064; p=0,827) da diferença % da PAS_{rep} e PAS_{pós80'} com a quilagem da sessão.

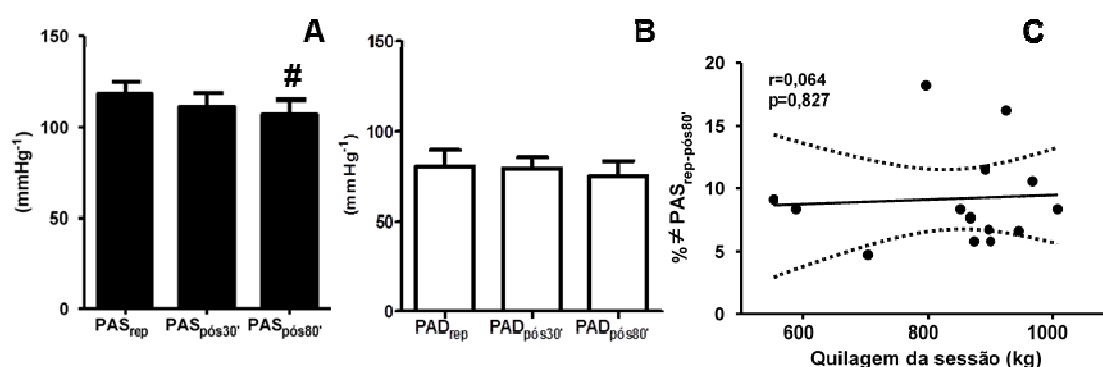


Figura 1: A= Comportamento da pressão arterial sistólica em repouso, pós 30 e 80 minutos da sessão de força. B = Comportamento da pressão arterial diastólica em repouso, pós 30 e 80 minutos da sessão de força. C= Correlação da diferença percentual da pressão arterial sistólica em repouso e pós 80 minutos com a quilagem da sessão de resistência de força.

Legenda: # p<0,05 em relação à PAS_{rep}

Considerações finais: Identificou-se EH pós 80 minutos na PAS, entretanto, não foi possível estabelecer relação com a quilagem total da sessão dos sujeitos.

Palavras-chaves: efeito hipotensor; treinamento de força; carga de treino