

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



RESPOSTA CARDÍACA AUTÔNOMICA DE RECUPERAÇÃO APÓS UMA SESSÃO DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS EM MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES

**Michelly Arruda Alencar¹, Francivaldo da Silva², Karine de Matos Feitosa³,
Maria de Fatima Oliveira Santos⁴, Jéssica Ramos Santana⁵, Naerton José
Xavier Isidoro (Orientador)⁶**

Resumo: Os exercícios resistidos influenciam o sistema cardiovascular por promover ajustes autonômicos a partir do aumento da demanda metabólica e consequente aumento do fluxo sanguíneo local em função das sobrecargas utilizadas na execução das atividades em questão. O Sistema Nervoso Autônomo (SNA) tem um papel importante na regulação dos processos fisiológicos do organismo humano seja em condições normais ou patológicas. A variabilidade da frequência cardíaca (VFC) tem se apresentado como uma técnica simples e não invasiva para a avaliação do SNA. O objetivo do estudo é avaliar a recuperação da modulação autonômica cardíaca após exercício de força em membros superiores e inferiores de mulheres fisicamente ativas da cidade de Crato-CE. Este estudo delinea-se como descritivo, transversal e de caráter experimental com avaliações pré e pós teste. O estudo contempla 50 participantes do sexo feminino na faixa etária entre 18 e 30 anos fisicamente ativas. As participantes da pesquisa executaram três séries de 12 repetições para cada exercício, estimando uma carga de 70% de 1 RM em cada sessão de exercícios e tempo de descanso de um minuto e meio entre as séries. O estudo contempla para membros superiores os exercícios tríceps francês, rosca direta e elevação lateral e para membros inferiores agachamento, mesa flexora e mesa extensora. A pressão arterial das voluntárias foi verificada em

¹ Discente do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri, email: michellyalencar98@gmail.com;

² Discente do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri, email: rafinha0407.silva@gmail.com;

³ Discente do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri, email: karine.f.matos@gmail.com;

⁴ Discente do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri, email: mariaoli9627@gmail.com;

⁵ Graduada no curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri, email: jessicaramossantana00@gmail.com;

⁶ Mestrado em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina do ABC. Docente do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA, Crato-CE. E mail: naerton.isidoro@gmail.com

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



repouso antes do exercício, imediatamente após o encerramento das sessões de exercícios físicos e trinta minutos após a finalização das sessões de exercícios físicos. Após a avaliação inicial, foi posicionado no tórax das voluntárias, na região do terço distal do esterno, a cinta de captação e, no punho, o receptor de frequência cardíaca Polar RS800CX. Após a colocação da cinta e do monitor, as participantes permaneceram sentadas e em repouso por 10 minutos. Após o período de repouso segundo as recomendações anteriormente mencionadas, a participante da pesquisa realizou os exercícios propostos. Imediatamente após o protocolo de exercícios, a voluntária foi orientada a permanecer sentada em repouso por 30 minutos. A participante foi analisada em dois dias diferentes com aproximadamente 48 horas de descanso, alternando uma sessão de exercícios para membros superiores e outra para membros inferiores. A pesquisa encontra-se em andamento.

Palavras-chave: Exercícios Resistidos, Sistema Nervoso Autônomo, Frequência Cardíaca.