

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 CARDIOVASCULAR DE HOMENS JOVENS APÓS EXECUÇÃO DE EXERCÍCIOS CALISTÊNICOS DE ALTA INTENSIDADE COM DIFERENTES PADRÕES DE MOVIMENTO

Nayara Tavares Batista¹ Ítalo Chagas Paz² Amanda Duarte da Silva³ Sabrina Souza Augusto⁴ Alfredo Anderson Teixeira de Araujo⁵

INTRODUÇÃO: Os exercícios calistênicos utilizando apenas movimentos realizados pelo corpo, sem a utilização de equipamentos, estão sendo cada vez mais utilizados por *personal trainers* e leigos praticantes de atividade física, devido ser efetivo e seguro, apresentar resultados importantes como melhora da capacidade aeróbia e proporcionar adaptações fisiológicas além de se caracterizar por ser livre de custo.

OBJETIVO: Verificar a resposta da pressão arterial (PA) após realização de exercício calistênico (EC) de diferentes padrões de movimento.

MÉTODOS: Participaram 12 homens jovens e normotensos (23,1±3,6 anos; 68,0±6,4 kg; 174,9±5,1 cm; 22,3±2,7 kg.m⁻²; 118,2±6,2 mmHg; 71,0±2,8 mmHg) os quais foram submetidos a sessões de EC de diferentes padrões de movimento em ordem randomizada, separadas por 7 dias, sendo: 1) EC Padrão – ECP (*Jump jack, Squat e Split*), composto por exercícios de menor complexidade; e 2) EC Combinado – ECC (*Burpee, Squat jump e Split squat*), composto por exercícios de maior complexidade. As duas sessões foram realizadas no máximo esforço com a maior quantidade de movimentos e consistiram em 3 séries de 30s para cada exercício com intervalos de recuperação passiva de 30s, totalizando 8min e 30s para cada sessão. A PA foi verificada com um monitor digital da marca Microlife (modelo BP3AC1-1PC) nos momentos pré-intervenção (após 10 minutos de repouso), imediatamente após (IA) as sessões e depois de 60min de recuperação (60'Rec), em que os voluntários ficaram sentados em uma cadeira confortável.

RESULTADOS: A PA sistólica (PAS) aumentou significativamente ($p<0,01$) no momento IA as sessões ECP (33,6±12,2 mmHg) e ECC (35,4±13,6 mmHg) em relação aos seus respectivos repouso. Houve redução não significativa ($p>0,05$) da PAS no momento 60'Rec para as sessões (ECP: -3,2±5,2 mmHg e ECC: -6,3±10,7 mmHg) não havendo diferença entre elas. A PA diastólica (PAD) aumentou significativamente ($p<0,05$) no momento IA à sessão ECC (23,0±13,0 mmHg). Para a sessão ECP o aumento não foi significativo (18,1±17,2 mmHg; $p>0,05$). Após 60'Rec, não houve redução da PAD para as sessões (ECP: 1,1±6,4 mmHg e ECC: 1,2±3,2 mmHg; $p>0,05$) não havendo diferença entre elas.

CONCLUSÃO: Conclui-se que a PAS aumentou IA as sessões de EC de diferentes padrões de movimento, no entanto, a PAD aumentou apenas após ECC.

Palavras-chave: Exercício Calistênico. Pressão Arterial. Homens Jovens.