

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”

ISSN/ISBN: 1983-8174

RESPOSTAS CARDIOVASCULARES DO EXERCÍCIO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE (HIIT) EM MULHER INSUFICIENTEMENTE ATIVA Erica Veloso da Silva¹, Franciele Martins de Lima², Laryssa Cardoso de Miranda³

Resumo: As respostas cardiovasculares são significativas, visto que os sistemas respiratório e circulatório trabalham juntos para a manutenção da homeostase. O sistema nervoso realiza ajustes de débito cardíaco e distribuição sanguínea de órgãos inativos para o sistema musculoesquelético, benéficos ao organismo posteriormente. Dessa maneira, avaliar tais respostas em indivíduos insuficientemente ativos é de grande significância devido a maior incidência de doenças cardiovasculares na última década proporcionada pela comodidade moderna. O presente trabalho visa descrever as reações orgânicas ao exercício intervalado de alta intensidade (HIIT) de uma mulher jovem insuficientemente ativa, levando em consideração a pressão arterial, frequência cardíaca e frequência respiratória. Trata-se de um estudo de caso com abordagem quantitativa, segundo o qual foram realizados exercícios de agachamento com salto, polichinelos, saltos com abdução e adução de membros superiores e inferiores, além de corrida fixa, seguindo o protocolo Tabata, ou seja, todos alternados por um período de quatro minutos, divididos em alguns segundos de exercícios intensos e alguns segundos de descanso, sendo o tempo de exercícios o dobro do tempo de descanso. Observou-se elevação relevante dos sinais vitais considerados logo após o exercício, seguida de queda progressiva dos mesmos, de forma a ultrapassar dois dos valores de repouso e comprovar a hipotensão pós-exercício, importante para o controle de pressão arterial. Em suma, evidencia-se a eficácia do exercício intervalado de alta intensidade (HIIT) no controle da pressão arterial, uma vez que a resposta hipotensiva pode se tornar crônica com exercícios frequentes e reduzir tanto riscos, quanto quadros

¹ Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte, email: ericav3333@gmail.com

² Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte, email: francielemartins08@gmail.com

³ Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte, email: laryssafisioterapia@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”

ISSN/ISBN: 1983-8174

de hipertensão arterial.

Palavras-chave: Fisioterapia. HIIT. Protocolo Tabata. Sedentarismo. Respostas Cardiovasculares.