

ADAPTAÇÕES CARDIOVASCULARES AGUDAS DIFEREM EM FUNÇÃO DA DENSIDADE DA SESSÃO?

XXXVIII Encontro de Iniciação Científica

Jose Adairton Ferreira Pontes, Lígia Maria Martins de Sousa, Francisco Dalton Alves de Oliveira, Claudio de Oliveira Assumpcao

O objetivo desse estudo foi avaliar os efeitos de duas sessões de treinamento de força, com volume total equalizado, porém com densidade diferente, nas respostas agudas de frequência cardíaca (FC), pressão arterial (PA) e duplo-produto (DP). Participaram do estudo treze mulheres treinadas ($23,3 \pm 3,7$ anos, $1,61 \pm 0,5$ de cm, $58,8 \pm 7,6$ kg). As voluntárias realizaram duas sessões de treinamento de força (TF) denominadas condição 1 (C1) composta por 10 séries de 5 repetições com intervalo de recuperação (IR) de 30 segundos e condição 2 (C2) composta por 5 séries de 10 repetições com IR de 90 segundos. As sessões foram randomizadas. Os resultados são apresentados utilizando média e desvio padrão após a normalidade dos dados ser assumida. A comparação entre as médias das variáveis (FC, PA, DP) das duas sessões (C1 vs. C2) foi realizada por meio do Teste t e seus respectivos intervalos de confiança (IC = 95%). Observamos que FC, PA e consequentemente o DP foram superiores na C2 quando comparado com a C1, porém não houve diferença significativa entre as sessões. Concluímos que a sessão de menor densidade gerou maiores respostas cardiovasculares agudas (FC, PA, DP). Assim, para um mesmo volume e intensidade, utilizar maiores intervalos de recuperação pode ser uma estratégia adotada no treinamento físico para desencadear melhores adaptações cardiovasculares agudas no organismo em mulheres treinadas.

Palavras-chave: frequência cardíaca. adaptações cardiovasculares. duplo-produto. pressão arterial.