



XXIV
Mostra
de Iniciação
Científica

SEMANA DO
CONHECIMENTO

A Universidade em movimento

De **7a10** de outubro de 2014



RESUMO

AValiação de Frequência Cardíaca e Pressão Arterial Sistêmica em Exercícios de Membros Superior e Inferior.

AUTOR PRINCIPAL:

Rafael Bueno de Oliveira

E-MAIL:

rafabueno1603@hotmail.com

TRABALHO VINCULADO À BOLSA DE IC::

Não

CO-AUTORES:

Alexandre Fontana, Cecília Baseggio Pinheiro e Ricardo de Oliveira

ORIENTADOR:

Cleiton Chiamonti Bona

ÁREA:

Ciências Biológicas e da Saúde

ÁREA DO CONHECIMENTO DO CNPQ:

4.09.00.00-2 Educação Física

UNIVERSIDADE:

Universidade de Passo Fundo

INTRODUÇÃO:

A musculação é um dos exercícios físicos mais praticados entre os demais tipos de treinamento, e seu uso é recomendado para todos os indivíduos que buscam desde bem estar, saúde e performance. Nesta área se estuda diversas linhas de pesquisa como exercícios resistidos, frequência cardíaca e pressão arterial sistêmica, esses utilizados no presente estudo. Através de coletas de dados utilizando exercícios de musculação, frequência cardíaca e pressão arterial buscou-se avaliar se há diferenças significativas na FC (Frequência Cardíaca) e PAS (Pressão Arterial Sistêmica), em exercícios de membro superior e membro inferior.

METODOLOGIA:

A amostra deste estudo foram 5 indivíduos do sexo masculino praticantes de musculação com média de idade de $19,8 \pm 1,6$, estatura de $174,6 \pm 5,3$ e peso de $80,4 \pm 8,3$. Os dados foram coletados no laboratório de análise do movimento e exercício da Universidade de Passo Fundo. O aquecimento foi feito com exercícios básicos para cada articulação envolvida, o teste consistia em: Aferir a pressão arterial sistêmica e frequência cardíaca de repouso, após, executar três séries de 12, 10 e 8 repetições nos exercícios resistidos Supino reto com barra livre e Agachamento com barra livre, sendo que antes e depois de cada exercício a PAS era aferida e a cada série executada a frequência cardíaca era monitorada, para cada série foram 60 segundos de intervalo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES:

Essa amostra teve o resultado avaliado e pode ser visualizado nas figuras anexadas. Ao observar a Figura 2 referente a Pressão Arterial Sistólica entre exercícios resistidos de membro superior (Supino) e membros inferiores (Agachamento) percebemos que ao aplicar o teste t na PAS inicial entre supino e agachamento não houve diferença estatística pois resultou um $p=0,218$; porém na avaliação PAS final entre supino e agachamento houve uma boa diferença estatística significativa resultando um $p=0,018$. Na figura 1 em relação a Frequência Cardíaca entre os exercícios de supino e agachamento conforme o número de repetições houve diferença estatística significativa em todos os exercícios nas 12 repetições a FC resultou um $p= 0,044$, nas 10 repetições houve um valor de $p=0,025$ e nas 8 repetições o valor do $p=0,037$. O que comprovou que os exercícios de membros inferiores (agachamento) estimularam mais a FC em relação aos exercícios de membros superiores (supino). Segundo Wilmore, 2010; Quando o corpo se encontra na posição supina, o sangue nos membros inferiores não se acumula, porém, retorna ao coração com mais facilidade, isto significa que a posição deitada tem valores sistólicos menores do que na posição ereta. Isso comprova que os exercícios de membro inferior tem um platô maior que o de membro superior. Durante o exercício a frequência cardíaca aumenta e consequentemente o volume sistólico, o VS pode aumentar de 105 para 162 milímetros, conforme a frequência aumenta. Durante o exercício a pressão sistólica aumenta conforme a frequência cardíaca aumenta, enquanto, a diastólica não altera de forma significativa(WILMORE, 2010).

CONCLUSÃO:

O estudo comprovou que o exercício Agachamento exige mais da PAS e da FC em relação ao Supino, conforme a exigência do trabalho aumenta.

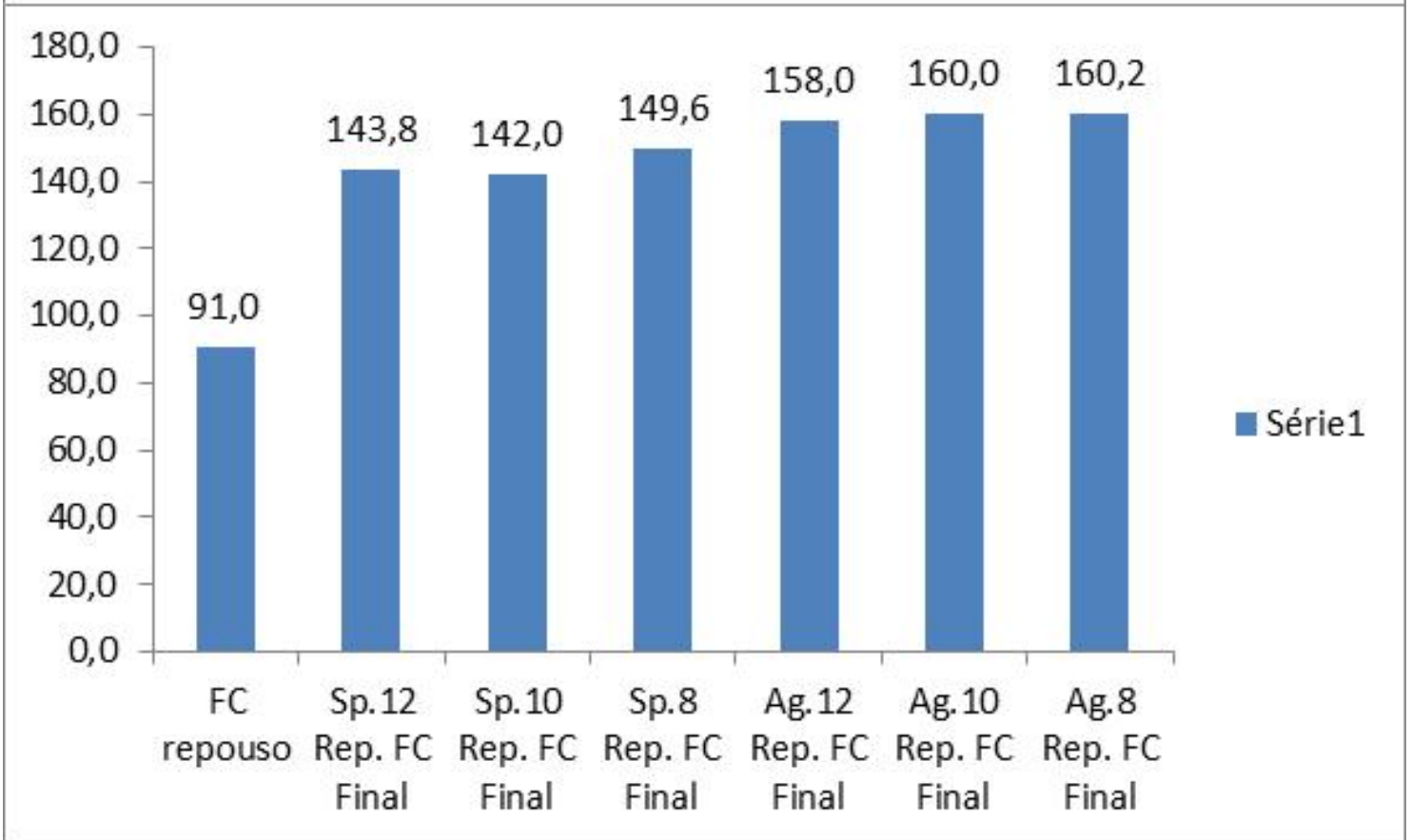
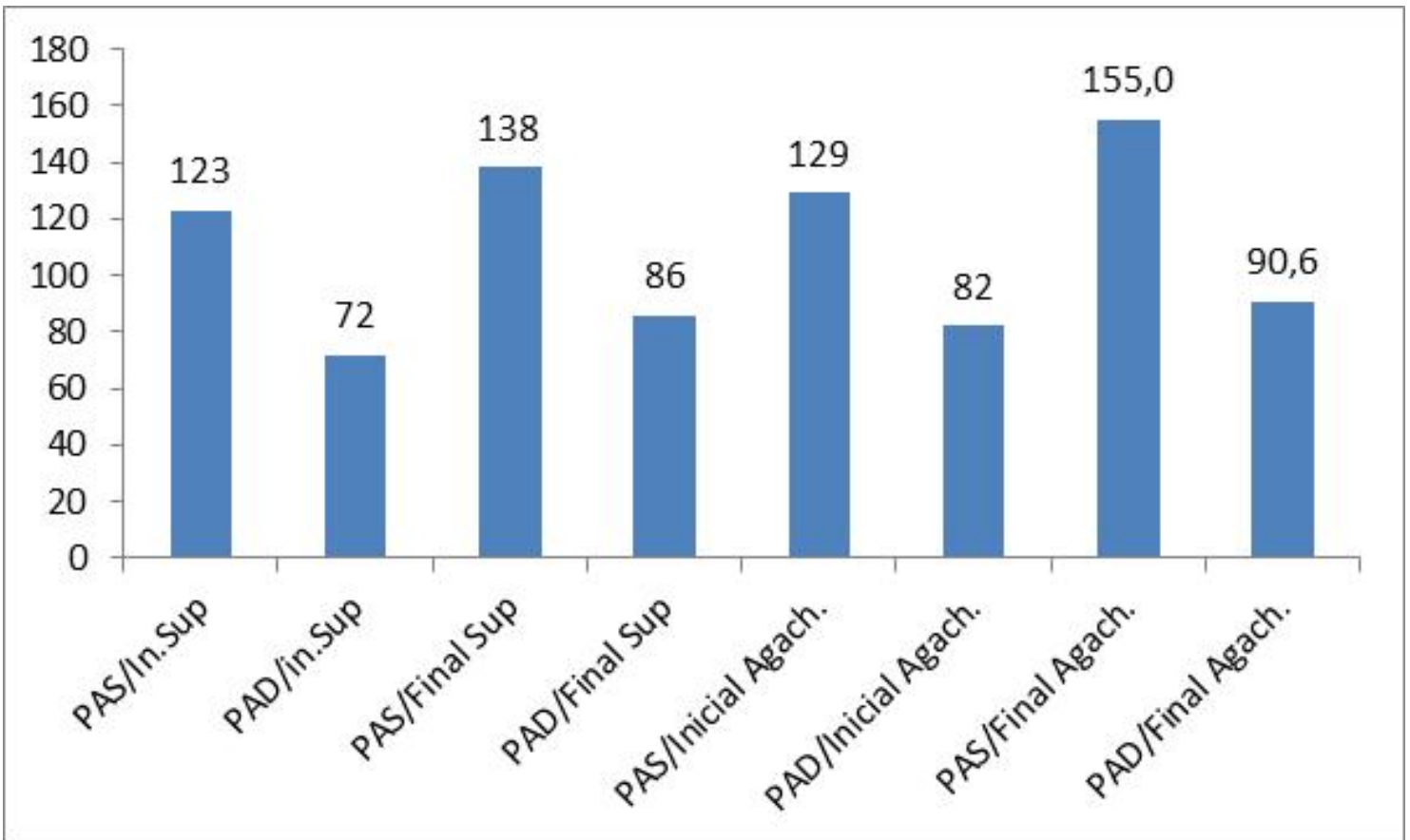
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

HALL, Jonh E. (Jonh Edward), 1946- Tratado de fisiologia médica: Elsevier, 2011.

WILMORE, Jack H. Fisiologia do esporte e do exercício/ Jack H. Wilmore, David L. Costill, W. Larry Kenney: Manole, 2010.

NÚMERO APROVAÇÃO CEP OU CEUA::

702.337



Assinatura do aluno

Assinatura do orientador