

RESUMO

EFEITO ISOLADO E ASSOCIADO DO EXERCÍCIO AERÓBIO E RESISTIDO NA PRESSÃO ARTERIAL PÓS-EXERCÍCIO E SEUS MECANISMOS HEMODINÂMICOS, NEURAIS E DE ESTADO DE ANSIEDADE.

Autor: LUIZ TEIXEIRA

Orientadora: PROF^a .DR^a. CLÁUDIA LÚCIA DE MORAES FORJAZ

A hipotensão pós-exercício têm sido observada tanto após o exercício aeróbio quanto o resistido, porém o efeito desta associação não é conhecido. Este estudo verificou, o efeito agudo isolado e associado do exercício aeróbio e resistido na pressão arterial (PA) pós-exercício e nos seus mecanismos. 23 jovens submeteram-se a 4 sessões: controle(C); exercício aeróbio - 30 minutos em cicloergômetro em 75% do VO₂ pico (A); c) exercício resistido; 6 exercícios, 3 séries de 20 repetições, 50% de uma repetição máxima (R) e; d) associação do exercício aeróbio e resistido (AR). Após as sessões de exercício, a PA sistólica, média e diastólica, diminuíram (AR=A) e o débito cardíaco (DC) reduziu de forma similar nas três sessões, enquanto que a resistência vascular periférica aumentou após as três sessões, mas o aumento foi maior na sessão AR. Nas três sessões de exercício o volume sistólico (VS) diminuiu e a frequência cardíaca (FC) aumentou pelo aumento da modulação simpática e redução da parassimpática para o coração. Estas respostas foram maiores na sessão AR. Concluindo: o exercício A, R e AR

promoveram hipotensão pós-exercício, devido à queda do DC, pela redução do VS. O exercício A foi o principal determinante desta resposta. A FC permaneceu elevada pós-exercício devido ao aumento da modulação simpática e redução da vagal para o coração, sendo estas respostas exacerbadas na sessão AR.

Palavras-chave: exercício aeróbio, exercício resistido, pressão arterial, frequência cardíaca e modulação autonômica cardíaca.