



## **MEDIDAS HEMODINÂMICAS DURANTE EXERCÍCIO ESTÁTICO E DINÂMICO**

**Autor(es):** NUNES, Tamires Dias; SOUZA, Emanuele Alves de; VIEIRA, Bruno Muller

**Apresentador:** Tamires Dias Nunes

**Orientador:** Airton José Rombaldi

**Revisor 1:** Marcelo Cozzensa da Silva

**Revisor 2:** Luis Carlos Rigo

**Instituição:** Universidade Federal de Pelotas

### **Resumo:**

O presente estudo analisou as respostas fisiológicas de Frequência Cardíaca (FC) e Pressão Arterial (PA) em exercícios isotônicos ou dinâmicos (onde há contração muscular seguido de movimento articular e estáticos ou isométricos (quando há contração muscular, sem movimento articular) em 28 acadêmicos frequentadores das aulas de fisiologia do exercício II do curso de Educação física da UFPel. Os sujeitos foram submetidos à avaliação do comportamento da FC e PA durante exercício físico estático e dinâmico. A metodologia utilizada para a realização das medições de FC e PA durante o exercício isométrico foi: determinar a força máxima relativa de cada um dos sujeitos através do método de tentativas de uma repetição máxima (1RM). Após 5 minutos de repouso, depois da última tentativa, o indivíduo manteve o aparelho de musculação pressionado em semi-flexão, usando de 30-50% de sua força máxima durante 10 minutos. A FC e a PA foram medidas a cada minuto de duração do exercício estático e registrados na ficha para coleta dos dados. Após o término do exercício o indivíduo permaneceu sentado enquanto a FC e a PA de recuperação eram medidas e registradas a cada minuto, durante 5 minutos. Já no exercício isotônico realizou-se o teste de estimativa do consumo máximo de oxigênio, que consiste em subir e descer de um banco, com altura fixa e velocidade crescente até a exaustão. A cada dois minutos de exercício, aumentou-se a velocidade de subir e descer. A medida da PA e da FC foi efetuada no final de cada estágio de 2 minutos de duração. Após o término do exercício o indivíduo permaneceu sentado enquanto a FC e a PA de recuperação eram medidas e registradas a cada minuto, durante 5 minutos. Os resultados deste trabalho corroboram a literatura, pois ocorreu aumento na PA sistólica, que consiste no maior valor verificado durante a aferição da PA e manutenção da PA diastólica, consiste no menor valor verificado durante a aferição da PA, no exercício isotônico. Já, no exercício isométrico, a PA sistólica se manteve próxima do valor observado no repouso, e a PA diastólica se elevava. Portanto, a realização deste estudo permitiu aos acadêmicos uma vivência direta das alterações fisiológicas de FC e PA sofridas durante a realização dos testes. Além disso, ao buscar resultados na literatura para justificar os resultados encontrados, entendimentos acerca dos aspectos analisados e discutidos tornaram-se mais claros e significativos.