

NAVAS, Érica Marcela. A influência da ordem do treinamento concorrente na pressão arterial. Bragança Paulista, SP: FESB, 2016. (IMPRESSO)

RESUMO

Este estudo analisou as respostas de pressão arterial sistólica (PAS) e pressão arterial diastólica (PAD) após duas sessões aleatórias de 4 exercício concorrente com exercícios aeróbios (EA) e exercício de força (EF), porém com ordem de execução diferente nas sessões. A sessão durou 1 hora, sendo 15 minutos de aeróbio (esteira ergométrica), 15 minutos de resistido (musculação) e 30 minutos de descanso com pausa de 15 minutos para aferição de PA. Fizeram parte da pesquisa 101 mulheres normotensas, sendo que cada uma delas realizou o teste 2 vezes trocando a ordem do exercício. Foi constatado que em relação a PAS na sessão FA não houve mudanças significativas no valores comparado ao repouso = 110,5(8,9), onde teve uma modesta diminuição no REC 15 = 109,2(7,796) e um pequeno aumento no EC 30 = 112,2(8,24). Já na sessão AF, demonstrou uma mudança na PA significativa ($p < 0,05$) entre os valores do repouso = 114,5(9,8) e o REC 30 = 103,2(5,72), indicando uma HPE e comparando o mesmo com o REC 15 houve uma mudança menor = 110,7(10,3). No que se refere aos valores da PAD não foi demonstrado mudanças significativas comparadas ao repouso em nenhuma das ordens. Assim, conclui-se que se o objetivo do treinamento for a HPE, a melhor ordem de execução seja aquela em que o exercício aeróbico antecede o exercício resistido.