

RESPOSTAS CARDIOVASCULARES APÓS SESSÃO DE EXERCÍCIO RESISTIDO COM CLUSTER SET VERSUS TREINAMENTO TRADICIONAL EM INDIVÍDUOS HIPERTENSOS

NATHANAEL RODRIGUES CRUZ

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: nathanael.cruz@aluno.ce.gov.br

WESLEY LESSA PINHEIRO

Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: wesleylessa@unicatolicaquixada.edu.br

SARA NOBRE MAIA

Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: saranobre@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

A musculação, enquanto modalidade de exercício resistido, oferece uma ampla gama de benefícios, podendo afetar positivamente os fatores de risco, como resistência à insulina, taxa metabólica de repouso, metabolismo da glicose, pressão arterial, gordura corporal e tempo de trânsito gastrointestinal, que estão associados a diabetes, doenças cardíacas e câncer (Winet; Carpinelli, 2001). No entanto, para alcançar resultados efetivos e seguros, principalmente em indivíduos com patologias, é crucial considerar não apenas o aspecto do treinamento em si, mas também a elaboração de programas de treinamento bem fundamentados e individualizados, considerando a especificidade da hipertensão arterial. Nesse contexto, o método cluster set (CS) utilizado no exercício resistido parece reduzir a extensão da pressão arterial e a resposta cronotrópica durante o exercício, bem como atenuar a redução da modulação parassimpática cardíaca após um treinamento resistido de corpo inteiro em indivíduos saudáveis (Rúa-Alonso et al., 2022). Portanto, este estudo tem como objetivo analisar a influência de uma sessão de treinamento resistido de forma tradicional versus cluster set sobre as respostas cardiovasculares em indivíduos hipertensos controlados por medicação. A pesquisa do tipo experimental será realizada na academia UniFit do Centro Universitário Católica de Quixadá. A amostra consistirá em adultos hipertensos, com idade ≥ 30 e ≤ 65 , com diagnóstico de hipertensão controlada por medicação. Classificados como ativos pelo Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ (Matsudo et al., 2001) com experiência prévia no treinamento de força. Os indivíduos responderão a um questionário de histórico médico (Heyward, 2011) e terão os dados sobre as medicações utilizadas recolhidos. Critérios de inclusão: Ambos os sexos, com idade de 30 a 65 anos, ativos, e com exames cardiológicos (teste de esforço, eletrocardiograma e ecocardiograma) realizados nos últimos três meses. Critérios de exclusão: Indivíduos com Pressão arterial sistólica (PAS) em repouso antes do protocolo de exercícios de 160 mmHg e/ou diastólica (PAD) de 100 mmHg, presença de lesões musculoesqueléticas, alterações cardiovasculares do tipo arritmias e isquemia miocárdica, diagnóstico de dano ao órgão e fumantes. Após a triagem inicial, esta pesquisa será dividida em duas fases. Durante a fase I ocorrerão os procedimentos de antropometria, familiarização com os exercícios durante uma semana e testes de predição de carga com dez repetições máximas. Na fase II, os protocolos de exercícios com cluster set e tradicional serão aplicados, juntamente com mensuração das variáveis hemodinâmicas e nível de esforço. A ordem dos protocolos será distribuída aleatoriamente, com 72 horas de intervalo de um protocolo a outro. O grupo controle irá abster-se dos protocolos de exercício físico. Espera-se que, ao compreender melhor a ciência por trás do treinamento na musculação e o método cluster set, poderemos otimizar os protocolos de treinamento para o público hipertenso, aprofundando a aplicabilidade desse método em ambientes clínicos e com doenças cardiovasculares de forma que a utilização seja seguro em indivíduos com tal patologia, contribuindo assim para um avanço significativo no campo da atividade física, desempenho atlético, prevenção e promoção da saúde.

Palavras-chave: Hipertensão arterial. Treinamento resistido. Hipotensão pós-exercício.

REFERÊNCIAS

HEYWARD, V. H. **Avaliação Física e Prescrição de Exercício: Técnicas Avançadas**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

MATSUDO, S. et al. Questionário Internacional De Atividade Física (Ipaq): Estupo De Validade E Reprodutibilidade No Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2012.

RÚA-ALONSO et al. Hemodynamic Response During Different Set Configurations of a Moderate-load Resistance Exercise. **Int J Sports Med**, v. 43, n. 13, p. 1118-1128, 2022.

RÚA-ALONSO, M. et al. Uma configuração curta atenua a retirada parassimpática cardíaca após uma sessão de treinamento de resistência de corpo inteiro. **Eur J Appl Physiol**, n. 120, p. 1905-1919, 2020.

WINETT, R. A.; CARPINELLI, R. N. Potential health-related benefits of resistance training. **Prev Med**, v. 33, p. 503-513, 2001.