

Estêvão Rios Monteiro¹, Luiz Guilherme da Silva Telles¹, Gleisson da Silva Araújo¹, Julio Cesar de Oliveira Muniz Cunha¹, Leandro de Oliveira Sant'Ana², Victor Gonçalves Corrêa Neto¹, Jefferson da Silva Novaes^{1,2}

¹Programa de Pós-Graduação em Educação Física - Universidade Federal do Rio de Janeiro (PPGEF/UFRJ); ²Programa de Pós-Graduação em Educação Física – Universidade Federal de Juiz de Fora (PPGEF/UFJF).

57084 – EFEITO DE DIFERENTES ESTRATÉGIAS PRÉ-EXERCÍCIO ASSOCIADAS AO TREINAMENTO DE FORÇA NO COMPORTAMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL PÓS-ESFORÇO

Introdução: Apesar de boas respostas hipotensivas ao treinamento de força, pouco se sabe a respeito da combinação de diferentes estratégias sobre a hipotensão pós-exercício. **Objetivo:** Verificar o efeito de diferentes estratégias pré-exercício associadas ao treinamento de força sobre a pressão arterial (PA) em homens fisicamente ativos e normotensos. **Métodos:** Doze homens normotensos participaram do estudo. Inicialmente realizaram uma familiarização, seguindo de um teste e reteste de carga para 10 repetições máximas para os exercícios: Supino Reto, Agachamento Livre, Supino Inclinado, Agachamento Frontal, Puxada Aberta, *Leg Press*, Desenvolvimento Aberto e Cadeira Extensora. Após, cada participante realizou seis protocolos, sendo um controle (GC) e cinco experimentais: 1) treinamento de força isolado (TF), 2) *foam rolling* antecedendo o TF (FR+TF), 3) aquecimento específico antecedendo o TF (AE+TF), 4) exercício aeróbico antecedendo o TF (EA+TF) e 5) alongamento passivo antecedendo o TF (AP+TF). Os exercícios foram realizados bilateralmente, em quatro séries com intensidade de 80% de 10 RM até a falha muscular concêntrica, respeitando intervalo de quatro minutos entre as séries. FR e AP consistiram em série única com 90 segundos de duração, realizados de forma unilateralmente para a região lateral do tronco, coxa (anterior e posterior) e perna (posterior). EA consistiu em 12 minutos de caminhada na esteira em intensidade moderada (30-60% FCr). AE consistiu na realização de duas séries submáximas (15 repetições com 40% da carga encontrada) para o supino reto e o agachamento livre). A PA sistólica e diastólica foram medidas pelo método oscilométrico, sendo avaliada após um período de descanso passivo de 15 minutos pré-exercício e durante 60 minutos após a intervenção em ciclos de 10 minutos. As medidas foram realizadas no braço esquerdo e com os sujeitos sentados. O teste de *Shapiro-Wilk* rejeitou a normalidade dos dados. O teste não-paramétrico de *Friedman* foi usado para verificar o comportamento da PA. Todos os testes estatísticos foram realizados no *software* SPSS (V.21), sendo adotada uma significância de 5% ($p < 0,05$). **Resultados:** Não foram encontradas alterações significativas na pressão arterial no GC, bem como em nenhum protocolo na PA sistólica ($p > 0,05$) e diastólica ($p > 0,05$). **Conclusão:** TF não promoveu alterações na PA pós-esforço, e as estratégias combinadas não foram capazes de modificar esse padrão de comportamento da PA.

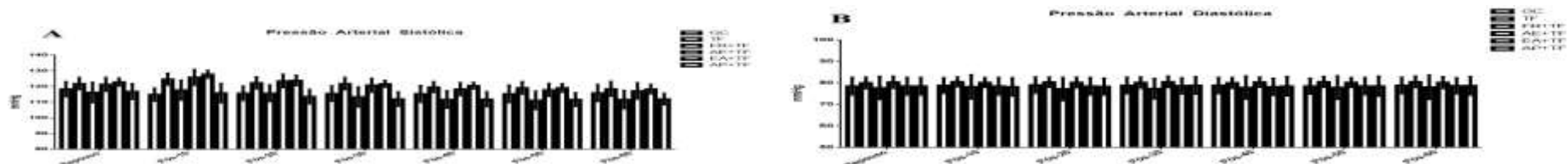


Figura 1. A = Pressão Arterial Sistólica. B = Pressão Arterial Diastólica. GC = Grupo Controle; TF = treinamento de força isolado; FR+TF = *foam rolling* antecedendo o TF; 3) AE+TF = aquecimento específico antecedendo o TF; EA+TF = exercício aeróbico antecedendo o TF; AP+TF = alongamento passivo antecedendo o TF.