

## FÓRUM CIENTÍFICO DO UNICERP E ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA EDIÇÃO 2021

### RESPOSTA HIPOTENSORA DAS VARIÁVEIS HEMODINÂMICAS PÓS-SESSÃO DE TREINAMENTO FUNCIONAL

Bernardo Samuel Silva<sup>1</sup>, Edilaine Marcia Dos Reis Paiva<sup>2</sup>, Amanda Aparecida dos Santos<sup>2</sup>, Flavio Rodrigues Duarte<sup>3</sup>,

E-mail: bernardosamuelseduca@hotmail.com

<sup>1</sup> Graduando, Unicerp, Educação Física, Patrocínio, Brasil; <sup>2</sup> Graduanda, Unicerp, Educação Física, Patrocínio, Brasil; <sup>3</sup> Professor Mestre, Unicerp, Educação Física, Patrocínio, Brasil;

**Introdução:** As doenças cardiovasculares ainda são as que mais matam em todo mundo. O tratamento não medicamentoso da hipertensão arterial envolve controle ponderal, medidas nutricionais, prática de atividades físicas, cessação do tabagismo, controle do estresse. Diretrizes internacionais, como o Colégio Americano de Medicina do Esporte pontua que, programas de exercício físico de caráter resistido podem contribuir no controle da hipertensão arterial diminuindo em aproximadamente 5-7mmHg a pressão arterial após uma sessão aguda de treinamento. Desta forma, o método de treinamento que cresceu nas academias nos últimos anos foi o treinamento funcional (TF) que tem demonstrado ser uma alternativa eficaz para melhora do condicionamento físico e do controle da massa corporal. Além disso, estudos tem mostrado que diferentes tipos de exercício físico são capazes de reduzir a pressão arterial no período pós treinamento. **Objetivo:** Analisar as respostas agudas hipotensoras das variáveis cardiovasculares após uma única sessão de treinamento funcional. **Metodologia:** Estudo observacional de caráter transversal. O estudo foi realizado na Ativa Core Academia na cidade de Patrocínio-MG, com a participação voluntária de 11 alunas, praticantes de treinamento funcional. As alunas foram colocadas sentadas por 5 minutos para aferição das variáveis cardiovasculares no momento de repouso. Após a realização do TF as alunas sentaram-se para aferição das variáveis hemodinâmicas dentro dos tempos 5, 10, 15, 20, 25 e 30 minutos. **Resultados:** As análises mostram que o treinamento funcional teve efeito sobre a frequência cardíaca (FC) no 5º minuto pós treinamento [ $F(2,55, 25,58) = 7,342$ ;  $p < 0,001$ ]. A Pressão arterial sistólica (PAS) e pressão arterial diastólica (PAD) quando comparado ao repouso não apresentaram diferenças significativas [ $F(3,43, 34,33) = 0,966$ ;  $p < 0,001$ ] e [ $F(2,94, 29,43) = 1,200$ ;  $p < 0,001$ ] respectivamente. **Conclusão:** Concluiu-se que o TF promove redução das PAS e PAD pós-treinamento, mas não de forma significativa. No que se refere ao comportamento da FC, devido a demanda metabólica do exercício ela se mantém elevada até o 5º minuto pós treinamento.

**Palavras-chave:** Hipotensão. Pressão Arterial. Treino Funcional.

**FÓRUM CIENTÍFICO DO UNICERP E  
ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA  
EDIÇÃO 2021**