

## ALTERAÇÕES CARDIOVASCULARES DO TREINAMENTO RESISTIDO DE QUADRICEPS EM INDIVÍDUOS TREINADOS

Anamélia Liaschi<sup>2</sup>, Rodrigo Maichak de Carvalho<sup>1</sup>, Emerson Dias Gomes<sup>3</sup>, Bernardo de Oliveira Reis<sup>2</sup>, Renan Soares Silva<sup>3</sup> e David Sanchez Pelachini<sup>3</sup>.<sup>1</sup> Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil, rodrigomaichak@yahoo.com.br,<sup>2</sup> Universidade Estadual de Londrina, Londrina, Paraná, Brasil, <sup>3</sup> Universidade do Norte do Paraná, Londrina, Paraná, Brasil.

**Introdução:** O estudo analisou as alterações que o sistema cardiovascular sofreria através de duas variáveis importantes que são a pressão arterial que mede a pressão exercida pelo sangue na parede das artérias sendo dividida em dois tipos a sistólica que é o período de contração do coração e a diastólica no período de relaxamento, o outro índice é a frequência cardíaca que reflete o nível do trabalho exigido do coração para suprir as demandas energéticas dos músculos durante o exercício físico. Todas as alterações estudadas vieram do treinamento de quadríceps na cadeira extensora para que pudessemos estudar uma possível relação entre os exercícios neuromuscular com o exercício aeróbio. **Objetivos:** O estudo foi feito para demonstrar as alterações provocadas pelo treinamento resistido em duas variáveis do sistema cardiovascular como a frequência cardíaca e a pressão arterial e também discutir as possíveis adaptações provocadas no organismo pelo treinamento resistido. **Metodologia:** Para começarmos a pesquisa fizemos uma seleção de candidatos do sexo masculino através da aplicação do teste de Cooper para a verificação do VO<sub>2</sub>MAX, para o qual só participariam os indivíduos com um VO<sub>2</sub>MAX acima de 34ml/kg/min com uma classificação quanto à aptidão física intermediária (Guedes & Guedes, 1998) passariam a segunda fase do trabalho. Foram selecionados para a pesquisa 18 candidatos que foram submetidos então ao treinamento resistido de quadríceps na cadeira extensora que compreendia em fazer duas séries de quinze repetições com trinta segundos de intervalo entre as séries e um peso padrão no aparelho de 25 quilos, para a análise do sistema cardiovascular e sua alteração foi mensurada os valores da frequência cardíaca e pressão arterial em antes e após o exercício para podermos analisar as alterações, os equipamentos utilizados foram um esfigmomanômetro aneróide com estetoscópio e dois frequencímetros S210 da marca polar. **Resultados:** Os candidatos selecionados tiveram uma média no VO<sub>2</sub>MAX de aproximadamente 41,78ml/kg/min com uma classificação geral como intermediária. Com a análise dos dados constatamos pequenas alterações no sistema cardiovascular quanto à pressão arterial que teve uma média de  $\pm 123/83$  durante o repouso e após o treinamento subiu para  $\pm 132/82$  tendo um aumento de aproximadamente 7% para a pressão sistólica enquanto a pressão diastólica manteve-se praticamente inalterada, sendo que o mesmo ocorreu com a frequência cardíaca que teve em repouso uma frequência média de 73bpm e após o exercício de 93bpm subindo em torno de 27% após o exercício. **Conclusões:** Na realização desta pesquisa não foi constatada uma grande alteração quanto a pressão arterial durante o exercício pois não foi observado em nenhum dos candidatos a utilização da manobra de valsalva enquanto que na frequência cardíaca houve uma alteração significativa por causa de um maior consumo de oxigênio e uma remoção de produtos metabólicos no quadríceps durante o exercício.

Palavras-Chave: Desporto, Atividade Física e Saúde, Atividade Física Adaptada.

Forma de apresentação: Pôster.