

Respostas Cardiovasculares Agudas à Preensão Manual Unilateral Exaustiva em Homens Saudáveis

A.L.M. Mascarenhas¹, S. Botelho¹, C.K.C. Sá²

O estudo das respostas cardiovasculares aos exercícios resistidos (ER) tem repercussões particularmente importantes para o aumento da segurança em programas de treinamento para hipertensos. Contração isométrica e exercícios resistidos com envolvimento de pequenas massas musculares estão associados a uma maior resistência ao fluxo sanguíneo, o que pode acarretar elevação da pressão arterial, frequência cardíaca e duplo produto. **Objetivos:** determinar e comparar as respostas da frequência cardíaca (FC), pressão arterial sistólica (PAS), pressão arterial diastólica (PAD) e duplo produto (DP) no exercício de preensão manual unilateral (PMU) até a exaustão, com cargas de 30, 50 e 70% da contração voluntária máxima (CVM). **Métodos:** Onze homens ativos (30,6 ± 8,7 anos; 177,7 ± 8,4 cm de estatura; 77,1 ± 10,3 kg de massa corporal) realizaram PMU até a exaustão em um dinamômetro, com cargas de 30, 50 e 70% da CVM. Foram medidos a FC (pulso radial) e as PAS e PAD (método auscultatório) pré-exercício e imediatamente à exaustão. **Resultados:** Menores cargas relacionaram-se com maiores alterações de FC, PAS, PAD e DP, sugerindo que o tempo da contração isométrica esteve relacionado ao aumento das respostas cardiovasculares. Como houve pequena variação da FC (diferença insignificante entre 50, 70% da CVM e o repouso), o principal determinante para o aumento do DP foi a alteração da PAS, provavelmente possibilitado por maior volume de ejeção.

	FC	PAS	PAD	DP
Repouso	63,6 ± 8,4	125,8 ± 4,9	72,7 ± 5,9	7999,2 ± 1071,1
30% CVM	69,8 ± 7,8**	166,0 ± 23,3***	82,5 ± 11,1***	11571,6 ± 1892,0***
50% CVM	66,1 ± 8,0	152,1 ± 19,7*	78,9 ± 9,3*	10051,6 ± 1674,4*
70% CVM	64,7 ± 5,3	145,4 ± 13,3*	76,0 ± 6,5*	9371,6 ± 671,6*

* $p < 0,05$ em relação ao repouso, [†] $p < 0,05$ entre 50 e 70%, [‡] $p < 0,05$ entre 30 e 70% e [§] $p < 0,05$ entre 30 e 50%

Conclusão: Maior tempo de contração isométrica com pequenas massas musculares possivelmente proporciona respostas cardiovasculares mais expoentes. Sugere-se maior cautela nos programas de treinamento para hipertensos quando no uso da preensão manual isométrica para sustentação de cargas. São necessários estudos semelhantes com mulheres normais e hipertensas e homens hipertensos, bem como com o uso da PM bilateral.

1 - Faculdade Social da Bahia, BA

2 - Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia e Faculdade Social da Bahia, BA

e-mail: mrboth@hotmail.com