

RESPOSTAS CARDIORRESPIRATÓRIAS DE GESTANTES E NÃO-GESTANTES DURANTE A EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO DE FORÇA NO APARELHO VOADOR COM DOIS VOLUMES DISTINTOS

Bruna Pereira Almada, Roberta Bgeginski, Luiz Fernando Martins Krueel



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
LABORATÓRIO DE PESQUISA DO EXERCÍCIO
GRUPO DE PESQUISA EM ATIVIDADES AQUÁTICAS



INTRODUÇÃO

O período gestacional dura aproximadamente de 38 a 40 semanas e é acompanhado de várias mudanças anatômicas e fisiológicas, algumas similares as adaptações ao exercício físico. Este é indicado às gestantes no caso de ausência de anormalidades e com liberação médica, porém há controvérsias na literatura sobre a recomendação de exercícios de força.

Por isso, o objetivo do estudo é comparar a pressão arterial sistólica (PAS), diastólica (PAD) e média (PAM), consumo de oxigênio (VO_2) e frequência cardíaca (FC) de gestantes e não-gestantes durante a realização de exercício de força.

METODOLOGIA

A amostra deste estudo foi composta por 20 mulheres divididas em 2 grupos: grupo gestantes, entre 22-24 semanas ($n=10$) e grupo não-gestantes ($n=10$) com IMC e idade pareada ao grupo gestante.

Foram realizadas 3 sessões, uma de familiarização e duas de testes, com intervalo de 48 horas entre elas. Utilizou-se estatística descritiva, teste de normalidade de Shapiro-Wilk, teste de homogeneidade de Levene, teste T independente, ANOVA two-way e teste post-hoc de Bonferroni, SPSS 13.0 $\alpha = 0,05$.

1. Repouso (30 min.)

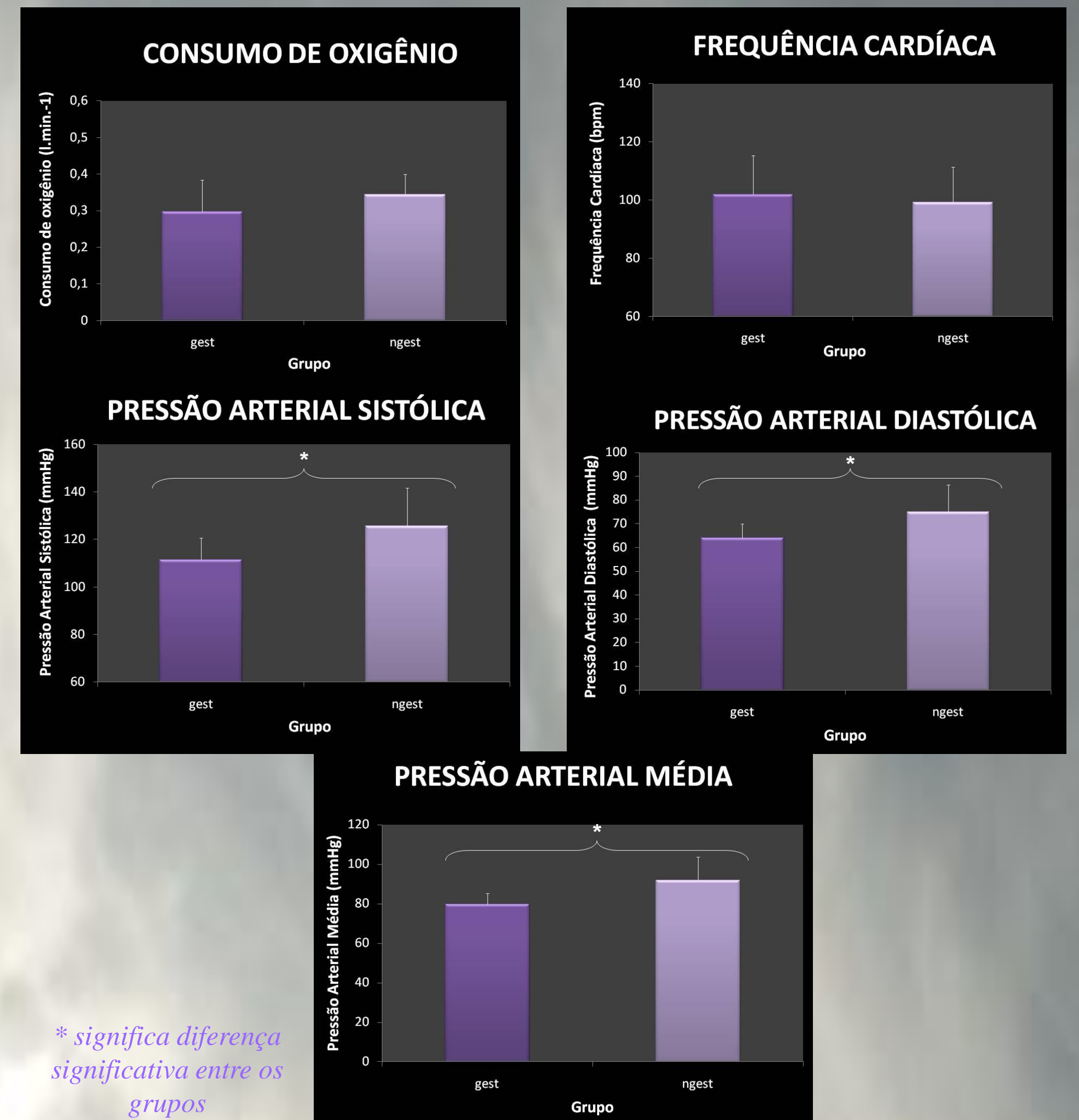


2. Exercício – 1x15 OU 3x15 (dias alternados)



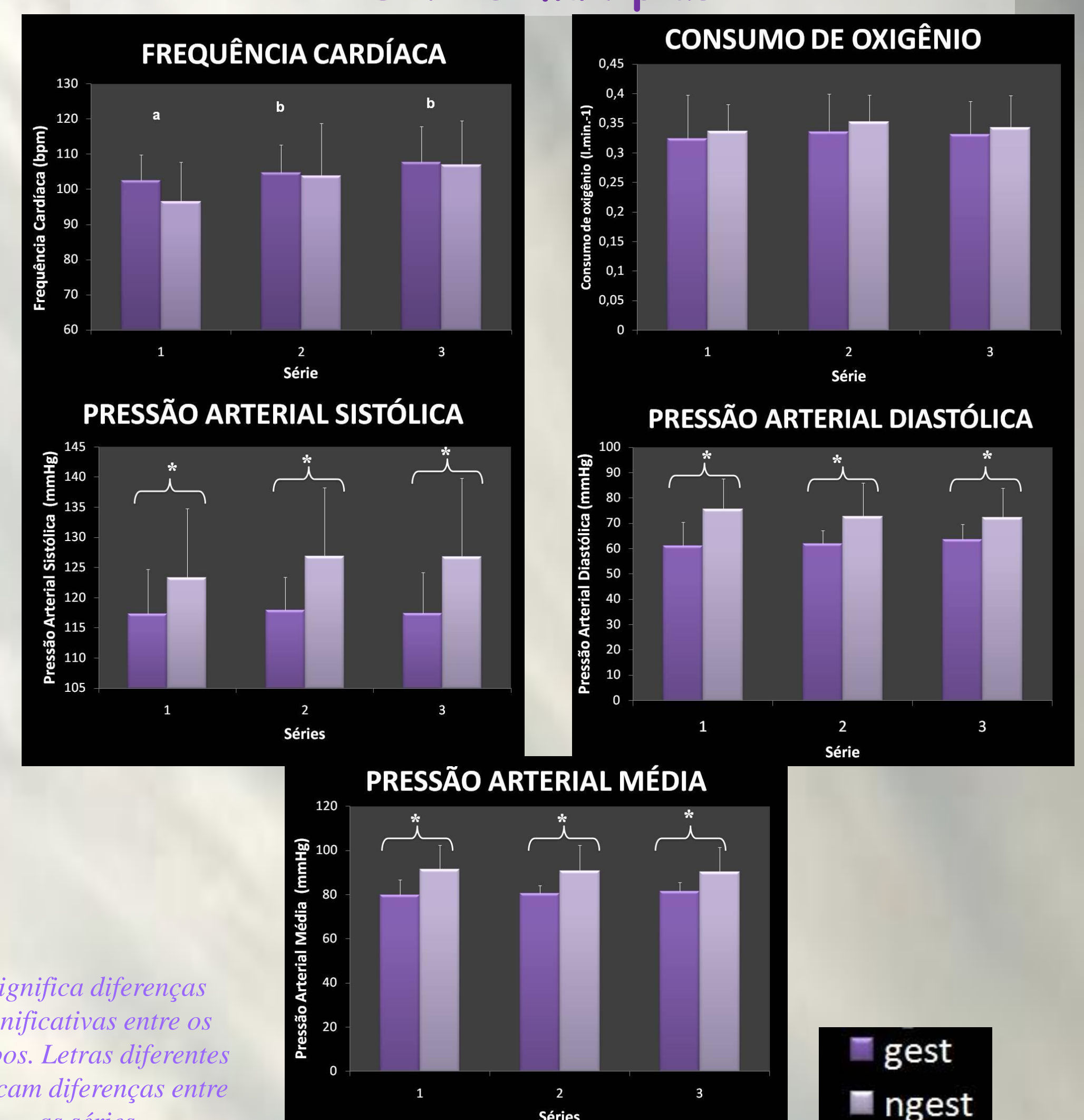
RESULTADOS

Série única



* significa diferença significativa entre os grupos

Séries múltiplas



*significa diferenças significativas entre os grupos. Letras diferentes indicam diferenças entre as séries.

CONCLUSÃO

Os resultados do estudo mostram que houve diferenças significativas entre os grupos para as variáveis de PAS, PAD e PAM, com valores mais baixos no grupo gestantes. Além disso, houve diferença significativa na FC quando o exercício foi realizado com séries múltiplas, mostrando que este tipo de exercício, com estes volumes, é seguro nesta fase da gestação.