

# EFEITOS DO VOLUME DO EXERCÍCIO RESISTIDO EM UMA SESSÃO CONCORRENTE NA REATIVAÇÃO CARDIOVAGAL PÓS-EXERCÍCIO EM JOVENS COM SOBREPESO OU OBESIDADE.

THAMIRES DA MOTTA PORTO

CARLOS JANSSEN GOMES DA CRUZ

Centro Universitário UNIEURO – Departamento de Educação Física

Av. das Castanheiras, s/n - Lote 3700 - Águas Claras, Brasília – DF

thamiresporto@gmail.com

## RESUMO

**Introdução:** Os efeitos cardiovasculares da manipulação do volume do exercício resistido (ER) têm sido amplamente investigados. Entretanto, poucos estudos investigaram o efeito de diferentes volumes de ER sobre a reativação vagal pós-exercício, especialmente em indivíduos com sobrepeso e obesidade submetidos a sessões de treinamento concorrente. **Objetivo:** Analisar o efeito de 1, 3 e 6 séries de ER em uma sessão de treinamento concorrente sobre a reativação cardiovascular pós-exercício em indivíduos com sobrepeso e obesidade. **Métodos:** Seis participantes (3 homens) com sobrepeso (n=2) ou obesidade (n=4) (22,4 anos, 32,1 kg/m<sup>2</sup>) foram submetidos a 4 protocolos de exercícios: 1) Aeróbico (AE), 2) Aeróbico + 1 série de ER (1S), 3) Aeróbico + 3 séries de ER (3S) e 4) Aeróbico + 6 séries de ER (6S). O componente aeróbico foi composto de 30 minutos de exercício em esteira rolante entre 50 e 55% dos valores da frequência cardíaca de reserva. O componente resistido consistiu na realização de 12 repetições (90% de 12 RM) em quatro exercícios para grandes grupos musculares. Os intervalos RR (I-RR) foram registrados em segmentos de 5 minutos em repouso, com o participante sentado, e a cada 10 minutos de recuperação passiva (sentado) pós-exercício por um total de 60 minutos. A reativação cardiovascular foi avaliada por meio do índice SD1 da Plotagem de Poincaré. A comparação entre os protocolos foi realizada a partir da análise da área sob a curva da cinética do índice SD1 durante o período de recuperação (Teste de Friedman,  $p \leq 0.05$ ). **Resultados:** Conforme representado na figura 1, foi observada uma maior depressão cardiovascular no protocolo de 6S comparativamente ao protocolo AE. Não foram observadas diferenças entre os demais protocolos. **Conclusão:** O aumento do volume do ER em uma sessão concorrente pode retardar a reativação vagal pós-exercício em indivíduos com sobrepeso ou obesidade.

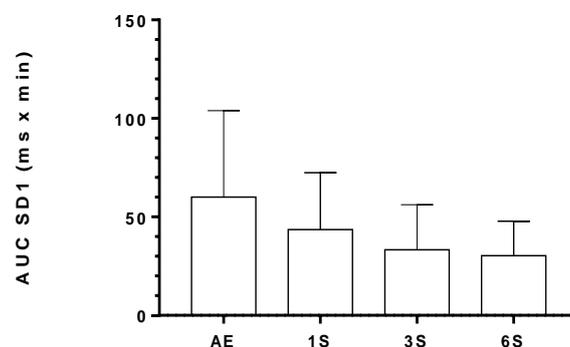


Figura 1. Área sob a curva da cinética do índice SD1 no período de recuperação pós-exercício.