

EXERCÍCIO CONTRARRESISTÊNCIA E DUPLO-PRODUTO: INFLUÊNCIA DO VOLUME DE REPETIÇÕES

TELLES, L. G. S.¹; CARELLI, L. C. N.²

INTRODUÇÃO

O exercício contra resistência (ECR) tem sido recomendado pelos órgãos oficiais de medicina do esporte e cardiologia, sendo uma atividade relativamente segura, do ponto de vista cardiovascular, indicado para pessoas portadoras de doenças cardiovasculares, porém há uma grande lacuna em relação a evidências científicas sobre a prescrição do exercício resistido, principalmente na relação volume/intensidade e sua real segurança em relação à sobrecarga cardiovascular. O duplo-produto (DP) é o resultado da multiplicação entre frequência cardíaca (FC) e pressão arterial sistólica (PAS).

OBJETIVO

Analisar os diferentes volumes no exercício contrarresistência e sua influência no duplo-produto.

METODOLOGIA

O estudo foi feito através de revisão da literatura, em artigos científicos nas bases de dados Scielo, Bireme e Pubmed. Os critérios de inclusão foram os artigos que avaliassem duplo-produto em exercícios contrarresistência.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Em todos os trabalhos revisados, não foram encontrados valores de duplo-produto que representasse um risco cardiovascular aumentado. Os volumes variaram de 6 a 28 repetições máximas; as intensidades variaram entre 40 e 85% de 1RM; o tempo de intervalo mais curto entre séries influenciou no incremento do

¹ Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA.

² Discente do Curso de Educação Física - Bacharelado do Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA.

duplo-produto, nas séries subsequentes; os valores de duplo-produto chegaram a um pico de 29.337mmHg.bpm em exercícios até a exaustão.

CONCLUSÕES

Conclui-se que o ECR é uma das estratégias mais seguras como prevenção e tratamento em coronariopatas, em que o volume de repetições interfere no valor de DP, sendo diretamente proporcional, porém, mesmo que os maiores volumes representem um número significativo de DP, as evidências mostram que ainda não representam sobrecarga no miocárdio de maneira geral.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription**. 7 ed. Philadelphia-Pa: Lippincott Williams and Wilkins, 2006.

CAMARA, F. M.; SANTOS, J. A.; VELARDI, M. Valores de referência do duplo produto na ergometria e exercício resistido: Uma revisão na literatura. **Revista Digital**. Buenos Aires, n.141, 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd141/duplo-produto-na-ergometria.htm>>. Acesso em: 31 jan. 2015.

FARINATTI, P. T. V.; POLITO, M. D. Respostas de frequência cardíaca, pressão arterial e duplo produto ao exercício contra resistência: Uma revisão da literatura. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 3, n. 1, 2003.

GHORAYEB, N. et al., Diretriz em cardiologia do esporte e do exercício da sociedade brasileira de cardiologia e da sociedade brasileira de medicina do esporte. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, 2013; 100 (Supl. 2): 1-41.

MOREIRA, O. C. et al., Comportamento da frequência cardíaca, pressão arterial e duplo produto em três tipos de execução do exercício supino. **Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo**. v. 23, n. 2, 2013.

NERY, S. S. et al., Intra-arterial blood pressure response in hypertensive subjects during low and high intensity resistance exercise. **Clinics**, 2010.

SHARMAN J. E. et al., Exercise and Cardiovascular Risk in Patients With Hypertension. **American Journal of Hypertension**. n. 28 (2), 2015.

WILLIAMS, M. A. et al., Resistance exercise in individuals with and without cardiovascular disease: 2007 update. A scientific statement from the American Heart Association council on clinical cardiology and council on nutrition, physical activity and metabolism. **Circulation**, 116; 572-584, 2007.