

Respostas Agudas e Crônicas ao Treinamento Contrarresistência

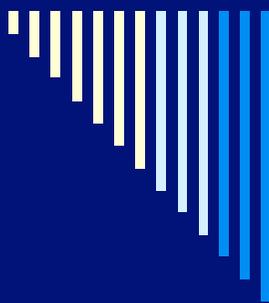
Prof. Paulo Sergio Gomes, Ph.D.
Programa de Pós-graduação em Educação Física
Centro de Pesquisas Interdisciplinares em Saúde



AVISO

- Material de propriedade do Prof. Paulo Sergio Gomes, Ph.D., preparado para o Curso de Especialização. O material está disponível apenas para consulta, com fins exclusivamente acadêmicos, não podendo ser comercializado sem a autorização expressa das fontes e autores/editores originais dos artigos citados.

E-mail: crossbridges@ugf.br



Efeitos no Sistema Cardiovascular

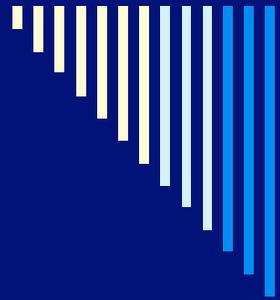
Sistema Cardiovascular

Frequência Cardíaca

Pressão Arterial

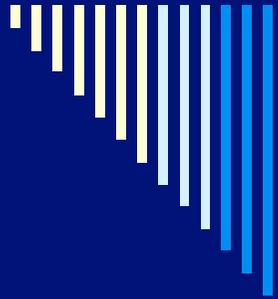
Morfologia Cardíaca

Perfil Lipêmico

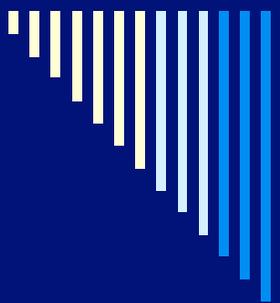


Resposta Cardiovascular Aguda

	Concêntrico	Excêntrico
Frequência Cardíaca	Aumenta	Aumenta
Volume de Ejeção	Diminui	Aumenta
Débito Cardíaco	Aumenta	Aumenta
PA Sistólica	Aumenta (250)	Aumenta (180)
PA Diastólica	Aumenta (180)	Aumenta (90)
Pressão Intratorácica	Aumenta	Aumenta

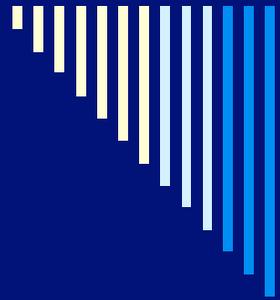


Adaptações ao Treinamento Contrarresistência



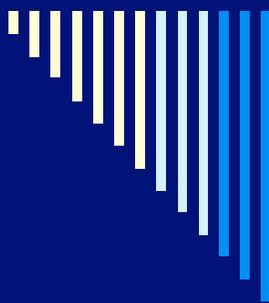
Frequência Cardíaca

- Estudos de curta duração de TCR mostram nenhuma ou pequena (5 a 12 %) modificação na FC repouso.
 - Mudanças atribuídas a uma diminuição no estímulo simpático e aumento do estímulo parassimpático ao coração.
-



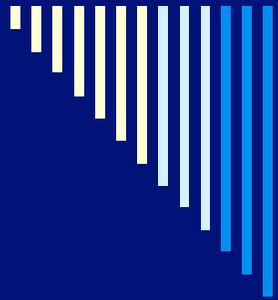
Pressão Arterial

- Efeitos do TCR na pressão arterial em repouso são inconsistentes.
- Estudos de curto prazo mostraram aumento da PAS como resultado de treinamento de alta intensidade.
- Maioria dos estudos de TCR mostram nenhuma diferença ou pequena diminuição na PAS e PAD.



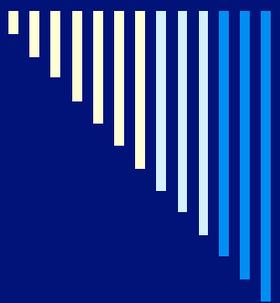
Adaptações Cardiovasculares

FC repouso	Nenhuma ou pequena ↓
PA sistólica repouso	Nenhuma ou pequena ↓
PA diastólica repouso	Nenhuma ou pequena ↓
Volume de ejeção	Pequeno ↑ ou nenhum aumento
Função Sistólica	↔ modificação
Função Diastólica	↔ modificação



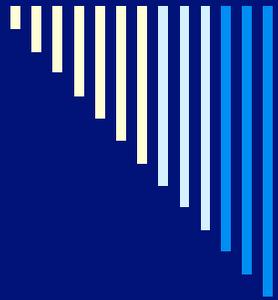
Morfologia Cardíaca

Espessura da Parede do VE	↑ ou ↔ modificação
Septo do Ventículo	↑ ou ↔ modificação
Espessura da Parede do VD	↔ modificação
Volume do VE	↔ modificação ou Pequeno ↑
Volume do VD	↔ modificação ou Pequeno ↑
Massa do VE	↔ modificação ou Pequeno ↑



Morfologia Cardíaca

- Hipertrofia concêntrica do VE causada pelo TCR pode vir acompanhada por fortalecimento do miocárdio e aumento do volume de ejeção em repouso e durante o exercício.
 - Volume de ejeção não é aumentado significativamente quando relacionado à área de superfície corporal ou massa livre de gordura.
-



Perfil Lipêmico

- ❑ Os efeitos do TCR no perfil lipêmico são inconsistentes.
- ❑ Estudos de treinamento de curta duração também são inconclusivos.
- ❑ Ambos efeitos positivos e nenhum efeito têm sido mostrados no perfil lipêmico como resultado do TCR.
- ❑ Volume de treinamento parece ser o fator principal a afetar o perfil lipêmico

Adaptações na Composição Corporal

Table 14•8 Body Composition Changes with Resistance Training^a

GENDER	TRAINING DURATION, WK	# OF EXERCISES	BODY COMPOSITION CHANGES		
			BODY MASS, KG	FFM, KG	% BODY FAT
F	10	10	0.1	1.3	-1.8
M	20	10	0.7	1.7	-1.5
M	9	5	0.5	1.4	-1.0
F	24	4	-0.04	1.0	-2.1
F	9	11	0.4	1.5	-1.3
M	8	10	1.0	3.1	-2.9
M	10	11	1.7	2.4	-9.1
F	10	8	-0.1	1.1	-1.9
M	10	8	0.3	1.2	-1.3
M	20	10	0.5	1.8	-1.7

^a Data from different studies in the literature. F = female; M = male; FFM = fat-free mass.

Copyright © 2006 Lippincott Williams & Wilkins.

Na maioria das vezes,

- Pequenas modificações da gordura corporal
- Aumentos mínimos na massa corporal total
- Aumentos mínimos na massa livre de gordura.