

RESPOSTAS DA PRESSÃO ARTERIAL E FREQUÊNCIA CARDÍACA EM EXERCÍCIOS DO MÉTODO PILATES

ANDRELLA, João Luiz *

Orientador(a): NERY, Sandra de Souza

O método deixado por Joshep Pilates é conhecido por integrar corpo e mente em sua execução, ampliando a capacidade de movimentos, aumentando o controle da força muscular, a flexibilidade e possibilitando ainda, a correção da postura e aprimoramento da consciência corporal. A frequência cardíaca (FC) e a pressão arterial (PA) são variáveis fisiológicas do sistema cardiovascular cuja quantificação durante o esforço físico é desejável, uma vez, que possibilita prever e correlacionar o fator intensidade ao comportamento cardiovascular. O presente estudo teve por objetivo conhecer a repercussão causada as variáveis cardiovasculares FC e PA mediante a aplicação de um protocolo de exercícios do método Pilates. Trata-se de uma pesquisa exploratória, no qual, tomam como parte da amostra seis mulheres, aparentemente saudáveis, não hipertensas e praticantes a pelo menos dois meses de exercícios de Pilates. O protocolo constitui-se de aferição da FC e da PA antes, durante e após a execução de cinco exercícios do método Pilates. Os resultados sugerem que não somente a sequência dos exercícios, mas também, os tipos de contração musculares transparecem alteradas manifestações ascendentes de FC e PA, o que permiti sugerir que as manifestações cardiovasculares evidenciadas por este estudo são semelhantes àquelas encontradas em protocolos com treinamento resistido.

Palavras-chave: Hemodinâmica. Exercício. Método Pilates.

* CENTRO UNIVERSITÁRIO DE JALES, joao_luiz_andrella@hotmail.com