

## Centro: Saude

### Curso: Educação Física

**Título:** EFEITO DO EXERCÍCIO DE ALONGAMENTO SOBRE RESPOSTAS CARDIOVASCULARES: REVISÃO SISTEMÁTICA.

**Autores:** Rubini, E.C. Silva, E. B. Farinatti, P. T. V.

**Email:** ercolerubini@yahoo.com.br

**IES:** UNESA

**Palavra Chave:** flexibilidade frequência cardíaca pressão arterial

#### Resumo:

O exercício físico é capaz de promover alterações benéficas para o sistema cardiovascular. Já existe uma farta evidência científica que atesta esses efeitos positivos em decorrência do treinamento aeróbio e de força. No entanto, pouco se sabe sobre o efeito dos exercícios de alongamento muscular sobre o sistema cardiovascular. Portanto, conhecer melhor as respostas cardiovasculares decorrentes dos exercícios de alongamento é fundamental, considerando-se que a segurança do indivíduo antes, durante e depois dos exercícios físicos deve ser sempre priorizada. Tal fato se torna mais relevante ainda quando se tratam de indivíduos com diagnóstico de doença cardiovascular. Dessa forma, a presente revisão sistemática teve por objetivo analisar estudos experimentais que investigaram o efeito do alongamento muscular sobre o sistema cardiovascular, bem como discutir os possíveis mecanismos envolvidos nessas respostas. A presente revisão incluiu apenas ensaios clínicos controlados e randomizados (ECCR), que utilizaram como intervenção exercícios de alongamentos e mediram as respostas do sistema cardiovascular em seres humanos de ambos os sexos e de qualquer idade. Todos os métodos de alongamento foram aceitos. Para isso foi feita uma busca nas seguintes bases de dados: MEDLINE, EMBASE, Cochrane, Lilacs, PEDro e SciELO. Os artigos encontrados foram avaliados através da escala Pedro por dois avaliadores independentes e cegados e em caso de opiniões conflitantes um terceiro avaliador participava naquele item. Dos doze artigos encontrados apenas quatro obtiveram pontuação igual ou superior a cinco na escala Pedro. Os estudos avaliados indicam que os alongamentos FNP e estático podem promover um aumento agudo da pressão arterial. A frequência cardíaca também pode ser influenciada, apesar de a maioria dos estudos não ter verificado alteração significativa. O alongamento estático também parece promover alterações no fluxo sanguíneo periférico. Ficou clara a necessidade de mais estudos sobre essa questão.

