

Efeito do condicionamento de força na pressão arterial

HOOFF, R. V. et al. Effect of strength training on blood pressure measured in various conditions in sedentary men. **Intern. Jornal Sports Med.** v.17, p.415-422, 1996.

O presente estudo investigou o efeito do treinamento de força na variabilidade da frequência cardíaca e pressão sanguínea em 30 homens sedentários saudáveis. O programa do treinamento de força consistiu de 48 sessões de condicionamento realizadas na aparelhagem multigym (leg press, benc press, leg curl, shoulder press, leg extension and sits ups) a uma frequência de 3 vezes por semana. Ao grupo de controle foi pedido para não alterar o estilo de vida sedentário. Para os sujeitos do grupo de treinamento a carga foi aumentada significativamente em todos os exercícios ($p < 0,01$). A frequência cardíaca e a pressão sanguínea foram mensuradas no repouso, no estar sentado e em supino, durante 24 horas com uma aparelho móvel não invasivo e durante o teste, no cicloergômetro. Todos apresentavam pressão sanguínea sistólica inferior a 160 mmHg e diastólica inferior a 95 mmHg. Os resultados não demonstraram efeito do treinamento de força na variabilidade da frequência cardíaca ou na pressão sanguínea.

Postura corporal

DAVID, L. & WHITTLE, M. The effects of pelvic movement on lumbar lordosis in the standing position. **JOSPT.** v.24, n.3, p.130-135.1996.

O propósito deste estudo foi investigar se, alterando o ângulo da inclinação pélvica, no estar

em pé é significativo para modificar o ângulo da lordose lombar. A inclinação pélvica e a lordose lombar foram mensuradas durante três situações: a) estando os sujeitos em postura normal, b) em (postura) com inclinação pélvica anterior máxima c) com inclinação pélvica posterior máxima. A mensuração da inclinação pélvica e lordose lombar foram obtidas usando um sistema de coordenadas tridimensionais por meio de televisão e do computador. Cada mensuração foi feita 3 vezes e demonstrou serem confiáveis, alcançando o coeficiente de correlação intra- avaliador de 0,78 para 0,95 ($p < 0,001$). Adotando-se uma inclinação pélvica anterior máxima modificando-se a atitude pélvica da horizontal por uma média de 11,4 graus($p < 0,001$) e aumento na lordose lombar por uma média de 10,8 graus($p < 0,001$) adotando-se uma inclinação pélvica posterior máxima, modificou a atitude pélvica por uma média de 8,7 graus($p < 0,001$) e diminuiu a lordose lombar por uma média de 9 graus ($P < 0,001$). Os resultados deste estudo demonstraram que, alterando-se a angulação pélvica, modifica-se o ângulo da lordose lombar. Isto induz a sustentar o uso do exercício com inclinação pélvica para aumentar ou diminuir a lordose lombar, pelo menos para a duração do exercício.

Capacidade aeróbia

PIVARNIK, J. M. et al. The reability of aerobic capacity (Vo_2 máx.) testing in adolescent girls. **Research Quarterly for Exercise and Sport.** v.67, n.3, p.345-348, 1996.

Aptidão cardiovascular verificada pelo teste de capacidade aeróbia (Vo_2 máx.), tem sido demonstrado ser inversamente proporcional às doenças cardíacas coronárias e a todas as causas de