

**Escola de Educação Física e Esporte da USP**

**EFB0105-Fisiologia da Atividade Motora I**

**Profa. Dra. Patricia Chakur Brum**

**Roteiro para aula prática:** Respostas cardiovasculares ao exercício agudo dinâmico e estático

**Objetivo:** Comparar as respostas de pressão arterial (sistólica, diastólica e média), frequência cardíaca e duplo produto em função da duração, intensidade e massa muscular envolvida no exercício físico dinâmico e estático

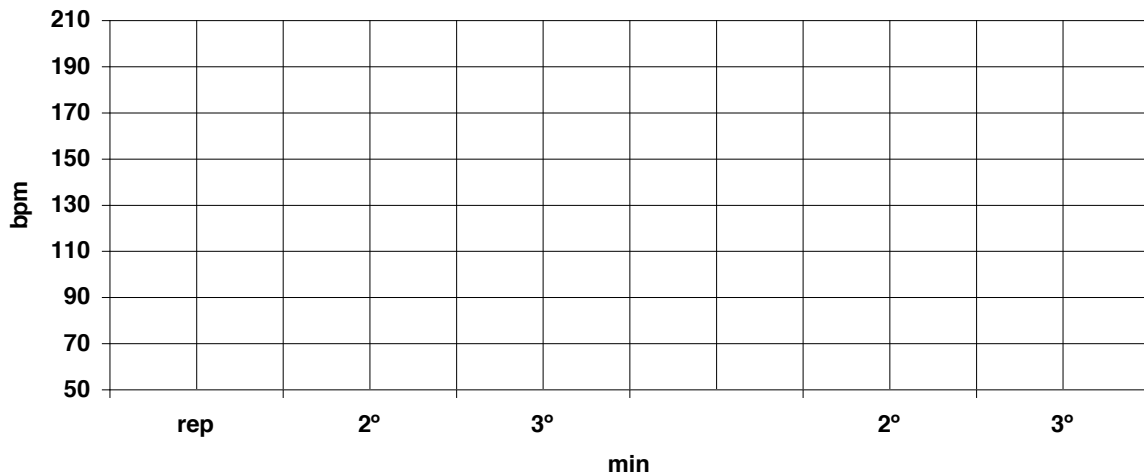
**Exercício Dinâmico 1**

Medida da FC de reserva = .....**30% da FC de reserva** ⇒ ..... ⇒ 3 min ⇒ carga

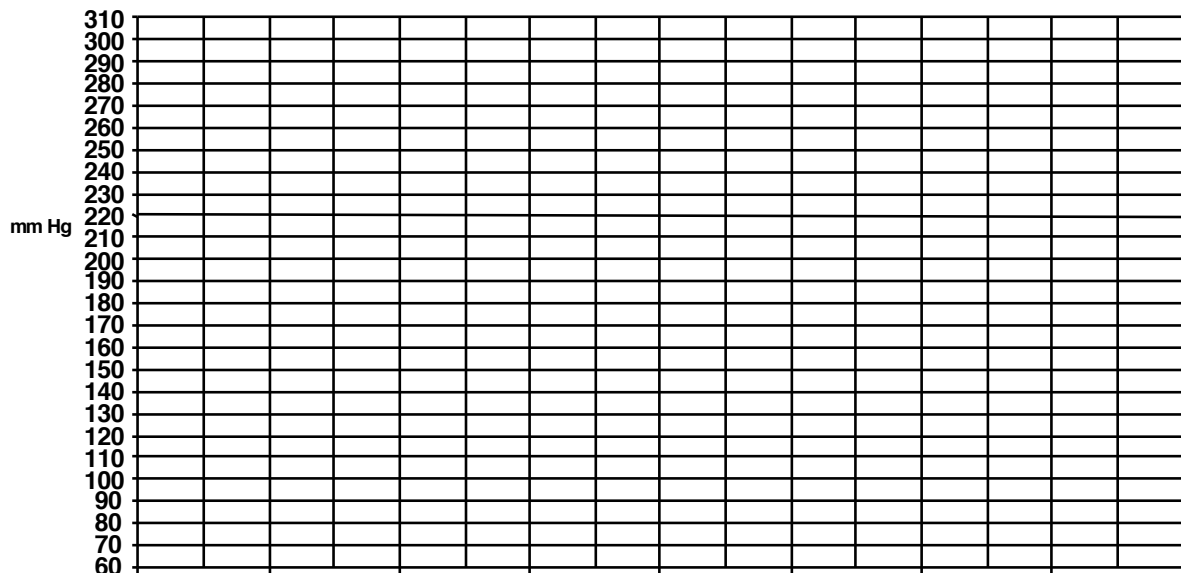
**50% da FC de reserva** ⇒ ..... ⇒ 3 min ⇒ carga .....

FC				PAS,PAD,PAM						Duplo Produto (PASxFC)		
30%		50%		30%			50%			30%		50%
Rep	2'	3'	2'	3'	Rep	2'	3'	2'	3'	Rep	3'	3'

**FREQÜÊNCIA CARDÍACA**



**PRESSÃO ARTERIAL**



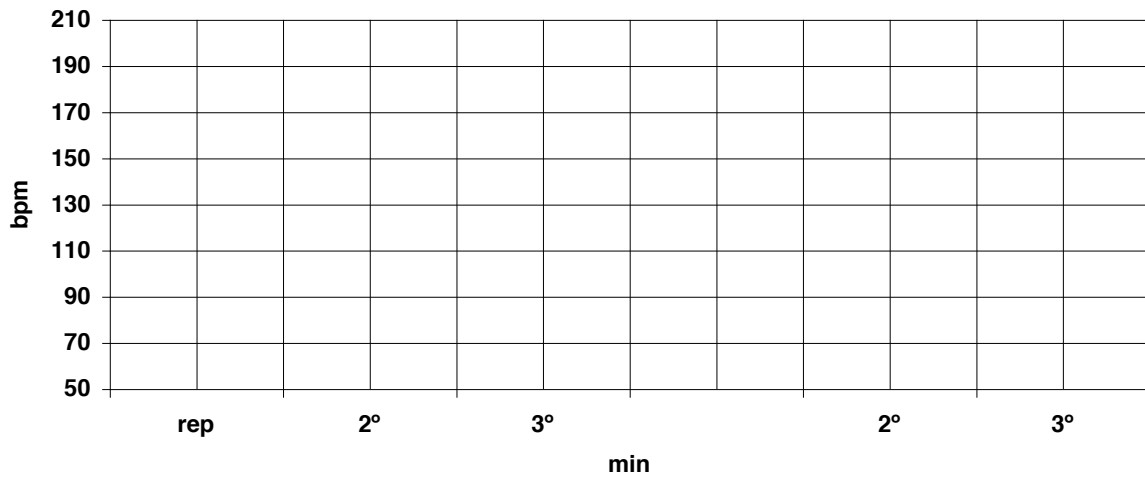
**Exercício Dinâmico 2**

50% da FC de reserva ⇒ ..... ⇒ 3 min ⇒ carga ..... ⇒ 1 perna

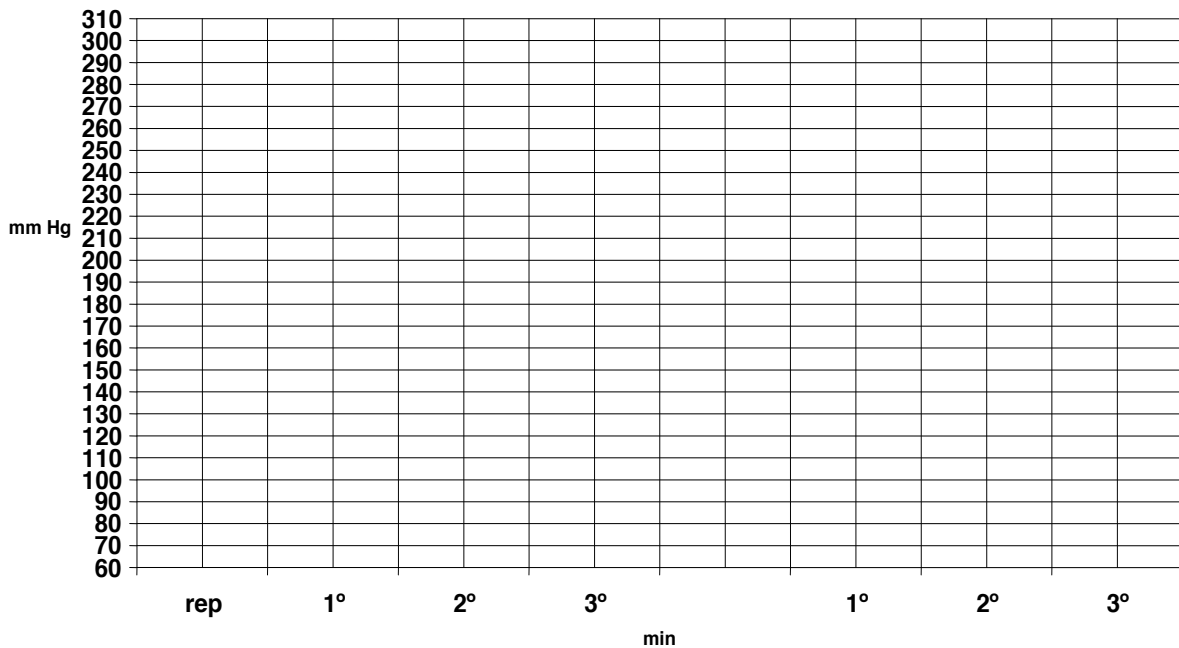
50% da FC de reserva ⇒ ..... ⇒ 3 min ⇒ carga ..... ⇒ 2 pernas

FC					PAS,PAD,PAM					Duplo Produto (PASxFC)		
1 perna		2pernas			1 perna		2 pernas			1perna	2pernas	
Rep	2´	3´	2´	3´	Rep	2´	3´	2´	3´	Rep	3´	3´

**FREQÜÊNCIA CARDÍACA**



**PRESSÃO ARTERIAL**



**Exercício Estático 1 - Handgrip**

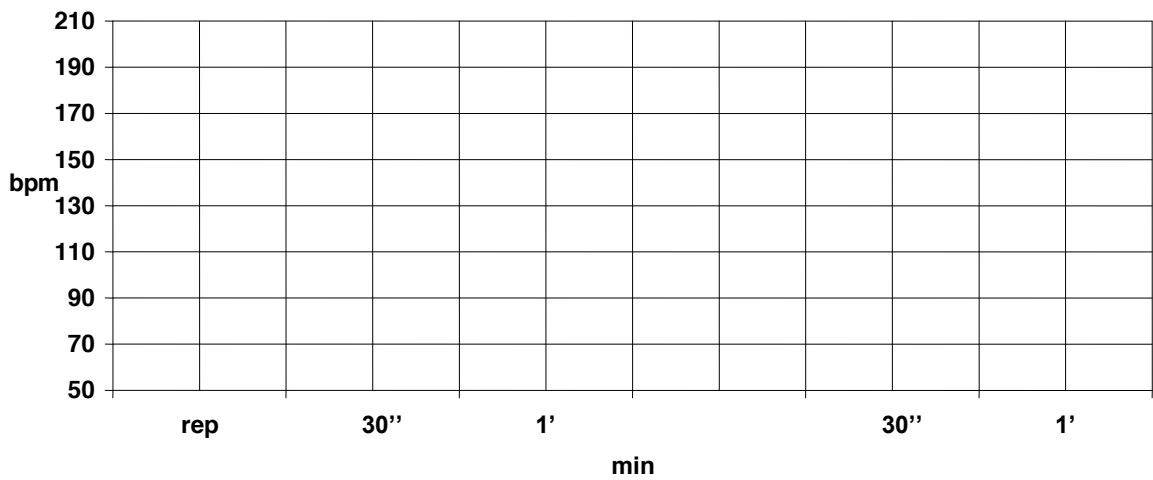
Medida da contração voluntária máxima (CVM):

Tentativa 1=	Tentativa 2=	Tentativa 3=
--------------	--------------	--------------

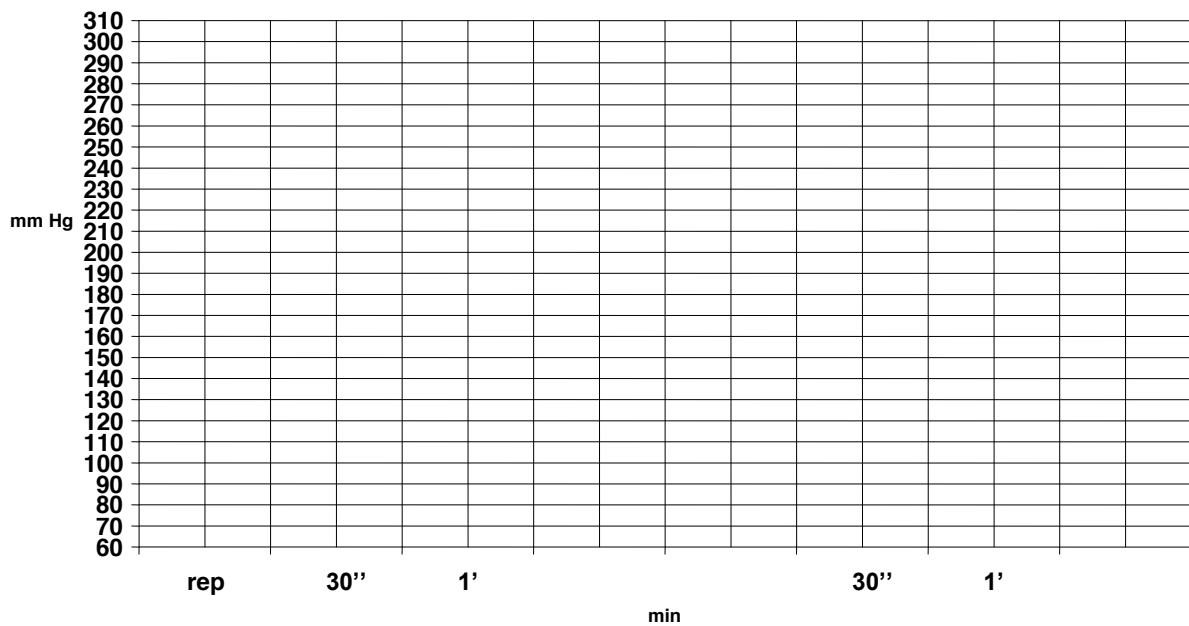
30% da CVM ⇒ ..... 50% da CVM ⇒ .....

FC				PAS,PAD,PAM						Duplo Produto (PASxFC)			
30%		50%		30%		50%		30%		50%	30%		50%
Rep	30''	1'	30''	1'	Rep	30''	1'	30''	1'	Rep	30''	1'	

**FREQÜÊNCIA CARDÍACA**



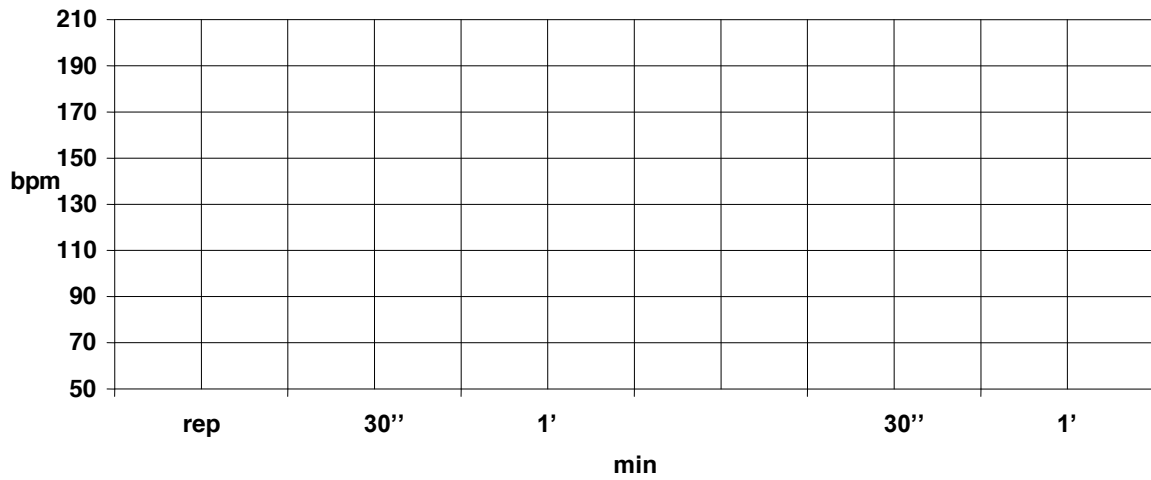
**PRESSÃO ARTERIAL**



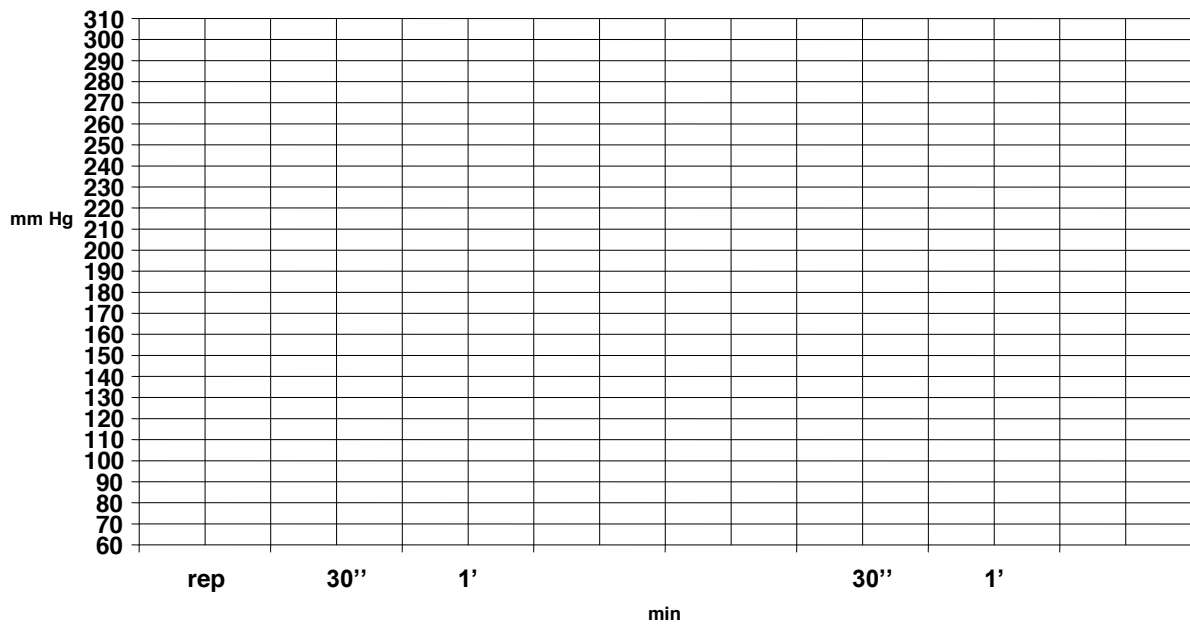
**Exercício Estático 2 – Agachamento**

FC			PAS,PAD,PAM						Duplo Produto (PASxFC)		
Rep	30''	1'	Rep	30''		1'		Rep	30''	1'	

**FREQÜÊNCIA CARDÍACA**



**PRESSÃO ARTERIAL**



Perguntas para orientar interpretação da prática:

1. O que ocorre com o comportamento da frequência cardíaca e pressão arterial (sistólica, diastólica e média) no exercício dinâmico em função do tempo de execução do exercício? Explique sua resposta.
2. O que ocorre com o com o comportamento da frequência cardíaca e pressão arterial (sistólica, diastólica e média) no exercício dinâmico em função da massa muscular exercitada? Explique sua resposta.
3. O que ocorre com o com o comportamento da frequência cardíaca e pressão arterial (sistólica, diastólica e média) no exercício dinâmico em função da intensidade do exercício? Explique sua resposta.
4. O que ocorre com o comportamento da frequência cardíaca e pressão arterial (sistólica, diastólica e média) no exercício estático em função do tempo de execução do exercício? Explique sua resposta.
5. O que ocorre com o com o comportamento da frequência cardíaca e pressão arterial (sistólica, diastólica e média) no exercício estático em função da massa muscular exercitada? Explique sua resposta.
6. O que ocorre com o com o comportamento da frequência cardíaca e pressão arterial (sistólica, diastólica e média) no exercício estático em função da intensidade do exercício? Explique sua resposta.
7. O que é duplo produto? Compare o comportamento do duplo produto no exercício dinâmico vs. estático de mesma massa muscular. O que você observa? Por quê?