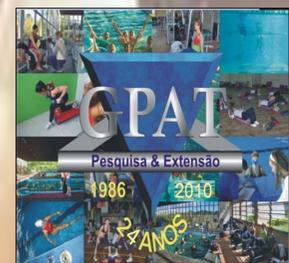


FREQUÊNCIA CARDÍACA FETAL DURANTE O EXERCÍCIO MATERNO DE EXTENSOR DE JOELHOS BILATERAL E VOADOR COM DOIS VOLUMES

DISTINTOS

Natália Carvalho Bagatini, Bruna Pereira Almada,
Roberta Bgeginski, Luiz Fernando Martins Krue

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
LABORATÓRIO DE PESQUISA DO EXERCÍCIO
GRUPO DE PESQUISA EM ATIVIDADES AQUÁTICAS



Introdução

A gravidez é um dos períodos da vida da mulher que apresenta importantes adaptações anatômicas, metabólicas e cardiorrespiratórias.

Existem diversos benefícios do treinamento de força na gravidez e a gestante deve sempre ser submetida a uma avaliação física antes de iniciá-lo.

Este estudo teve como objetivo verificar a frequência cardíaca fetal (FCF) durante a execução de exercícios de força para membros superiores e inferiores, em dois volumes de treinamento distintos.

Materiais e métodos

A amostra foi composta por 10 grávidas saudáveis, com idade gestacional entre 22 e 24 semanas, selecionadas no local onde realizaram o pré-natal.

Foram realizados 4 dias de teste, com 48 horas de intervalo entre eles.

No primeiro encontro era estimado o valor de 50% de 1-RM, sendo este o valor utilizado para a realização das repetições.

Os protocolos de testes eram seguidos de um repouso pré-exercício de 30 minutos e eram randomizados no 1º encontro.

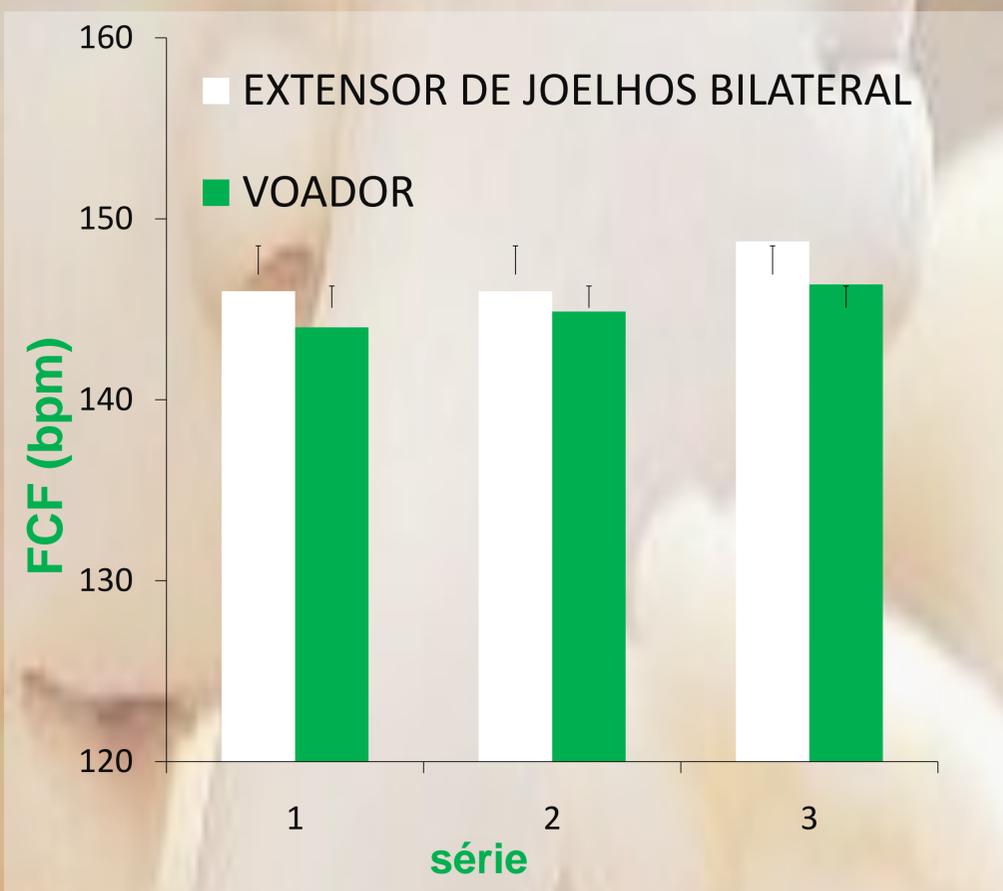
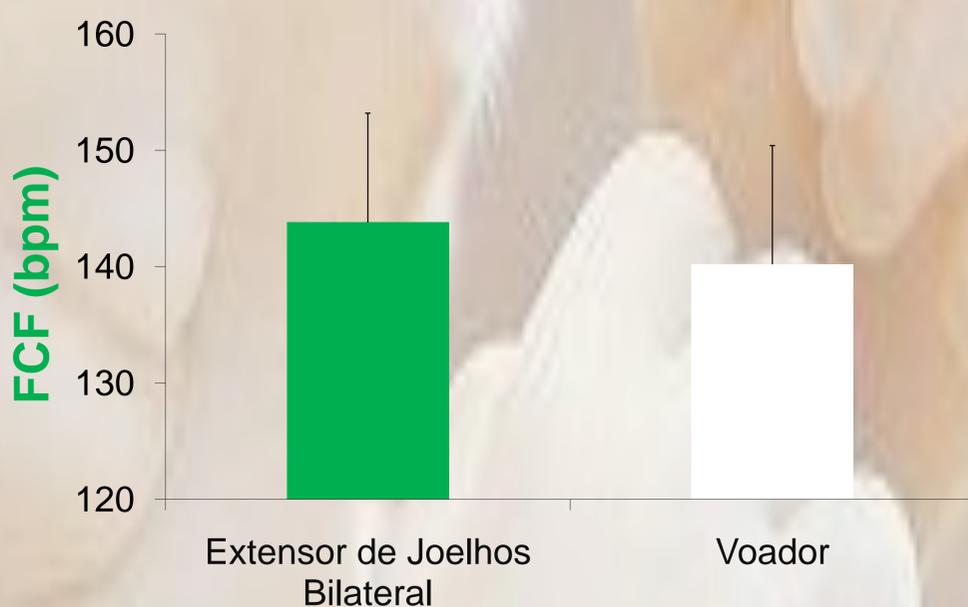
- 1 série de 15 repetições → Voador peitoral
- 3 séries de 15 repetições → Extensor de
- 1 série de 15 repetições → Joelhos bilateral
- 3 séries de 15 repetições → Joelhos bilateral



A FCF era monitorada a cada 1 minutos durante o repouso e na 7ª e 10ª repetição durante o exercício.

Resultados

FREQUÊNCIA CARDÍACA FETAL



Conclusão

O comportamento da FCF não foi influenciado pelos exercícios de força materno para membros inferiores e superiores e nem pelo volume no qual é realizado, assim como não houve indícios de sofrimento fetal nas situações experimentais analisadas.