

FERREIRA, Diulliene Martins (diullifisio@gmail.com)  
GUIMARÃES, Suelen de Brito (suelengb@unipam.edu.br)

**Resumo:** A musculação é um meio para a promoção de saúde. Durante esses exercícios, pode ser realizada respiração bloqueada ou continuada, que acarretará consequências sistêmicas. **Objetivo:** Analisar a relação da ocorrência de sintomas como cefaleia, vertigem e dor no tórax em praticantes de musculação de uma academia com o uso da respiração bloqueada ou *Manobra de Valsalva*. **Metodologia:** Estudo exploratório, coorte transversal, abordagem quantitativa. Incluídos praticantes de musculação de diferentes idade e sexo. Excluídos praticantes de exercícios exclusivamente aeróbios. A amostra foi por conveniência, formada por 05% (70 indivíduos) dos inscritos em uma academia de Patos de Minas. Os Participantes responderam a um questionário com perguntas relacionadas à percepção e controle respiratório, ao recebimento de orientações sobre a respiração e à presença de sintomas após os treinos. Em seguida, foram orientados sobre a respiração correta e acompanhados durante uma série de exercícios. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Unipam (CAAE:91286118.2.0000.5549). Participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. **Resultados:** 70 participantes do estudo, 48% eram do sexo masculino, 52% do sexo feminino. Não houve exclusão de participantes. Oito (11,4%) responderam que percebem algum sintoma após os treinos; 27 (38,5%) prendem a respiração durante movimentos contra resistência na musculação. Foi analisada a influência do ato de prender a respiração, ao realizar musculação, no aparecimento de sintomas após o treino, utilizando-se o teste estatístico binomial para duas amostras independentes. O nível de decisão é  $\alpha = 0,05$ , obtido o valor  $p$  unilateral = 0.0698. Verificou-se que não há associação da influência de respiração incorreta no surgimento dos sintomas citados. **Discussão:** Outros autores afirmam que se deve expirar durante o ponto de maior dificuldade no exercício e inspirar na fase de relaxamento, visto que as respirações ativa e bloqueada geram aumento da pressão arterial. A pesquisa demonstra não existir relação de sintomas com o uso da respiração bloqueada. Isso pode ser justificado devido à intensidade de sobrecarga utilizada, grupo muscular, posição corporal, duração do exercício e tamanho da amostra. **Conclusão:** Não ocorreu associação dos sintomas com a respiração incorreta, mas há evidências de complicações como incontinência urinária em mulheres e repercussões hemodinâmicas. Sugere-se realização de novas pesquisas.

**Palavras-chave:** Promoção da saúde. Respiração. Treinamento de resistência.