

RESPOSTAS DA PRESSÃO ARTERIAL SISTÊMICA DE IDOSOS AO EXERCÍCIO DE FORÇA DE DIFERENTES INTENSIDADES E VOLUMES

^{1,*}SANTOS L. C., ^{1,2}SARDELI A. V., ¹FERREIRA M. L. V., ^{1,2}CAVAGLIERI, C. R., ^{1,2}CHACON-MIKAHIL M. P. T.

1. Laboratório de Fisiologia do Exercício – FISEX- Faculdade de Educação Física – FEF- Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP

2. Programa de Pós-Graduação em Gerontologia- Faculdade de Ciências médicas – FCM- Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP

* Iniciação Científica, PIBIC, CNPQ.

Introdução: A redução de força e massa muscular inerente ao processo de envelhecimento interfere na manutenção da saúde de idosos. O exercício de força (EF) é recomendado para atenuar tais perdas. No entanto, alta intensidade e alto volume de EF podem causar elevações da pressão arterial (PA) que aumentam o risco de eventos cardiovasculares. Baseados em dois protocolos eficientes para promoção de ganhos de força e massa muscular não é consenso a magnitude das variações nos níveis de PA.

Objetivo: Comparar a resposta da PA durante as séries de EF de alta intensidade e baixo volume (EFAI) e baixa intensidade e alto volume (EFBI). **Métodos:** Foram estudados 19 idosos (11 mulheres, 8 homens; 64±4,7 anos; 68±12,6kg; 162,7±7,7cm). O estudo foi realizado em delineamento *cross-over*. Ambos os protocolos foram realizados em *leg-press 45°*, sendo: (EFAI): 4 séries até falha voluntária, 80% RM; (EFBI): 4 séries até falha voluntária, 30% RM. Os dados de pressão arterial e frequência cardíaca foram coletados durante os protocolos de EF utilizando-se fotopletagemografia (Finometer® PRO, Finapres Medical System, Holanda). Utilizamos análise de medidas repetidas (ANOVA) para comparação de momentos e sessões.

Resultados: Houve diferença significativa ($p \leq 0,05$) entre as sessões para volume (total de repetições, sendo médias±dp: EFAI 39,1±0,8; EFBI 106,9±1,9) e intensidade (Carga em Kg: EFAI 133,3±53,8; EFBI 48,9±19,9). Não houve diferença para comparação dos momentos na frequência cardíaca. No entanto, houve diferença entre as sessões apenas na 1ª série de exercício, para PA sistólica (EFAI 187,6±26; EFBI 214,1±37,1) PA diastólica (EFAI 97,0±23,3; EFBI 110,6±20,4) e Duplo Produto (EFAI=23789,7±5276,7; EFBI 19396±4951,3).

Conclusões: Ambas as sessões de EF promoveram aumentos pressóricos similares na maior parte das séries analisadas, exceto na série 1 para EFBI, que também apresentou duplo produto maior quando comparado a EFAI. Estes dados podem ser associados a maior risco cardiovascular durante o EFBI.

Palavras-chaves: Exercício de força, Pressão arterial, Risco cardiovascular.

Suporte: CNPq, CAPES, CODESP, LABFEF-FEF-UNICAMP.