

# RESPOSTA CARDIOVASCULAR CLÍNICA E AMBULATORIAL APÓS UMA ÚNICA SESSÃO DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS COM RESTRIÇÃO DE FLUXO EM IDOSOS HIPERTENSOS.

Alex Sandro Seccato<sup>1</sup>, Susana América Ferreira<sup>1</sup>, Diego Alves dos Santos<sup>1</sup>, Luiz A. Pimenta Sobrinho<sup>1</sup>, Luís Fernando Deresz<sup>1</sup>, Ciro José Brito<sup>1</sup>, Cláudia L. Moraes Forjaz<sup>2</sup>, Andréia C. C. Queiroz<sup>1</sup>.

1- Universidade Federal de Juiz de Fora. 2- Universidade de São Paulo.



## INTRODUÇÃO

Existe pouco conhecimento científico sobre os efeitos de uma única sessão de exercícios resistidos realizados com restrição de fluxo sanguíneo sobre as variáveis cardiovasculares clínicas e ambulatoriais de idosos hipertensos.

## OBJETIVO

Comparar os efeitos agudos após a exercício resistido realizado com e sem restrição de fluxo sanguíneo sobre pressão arterial (PA) e frequência cardíaca (FC) em idosos hipertensos.

## MÉTODOS

A amostra foi formada por 10 idosos (68±8 anos) hipertensos medicados, submetidos a 2 sessões experimentais de exercícios resistidos realizadas em ordem aleatória: com restrição de fluxo (CRF) sanguíneo; sem restrição de fluxo (SRF) sanguíneo.

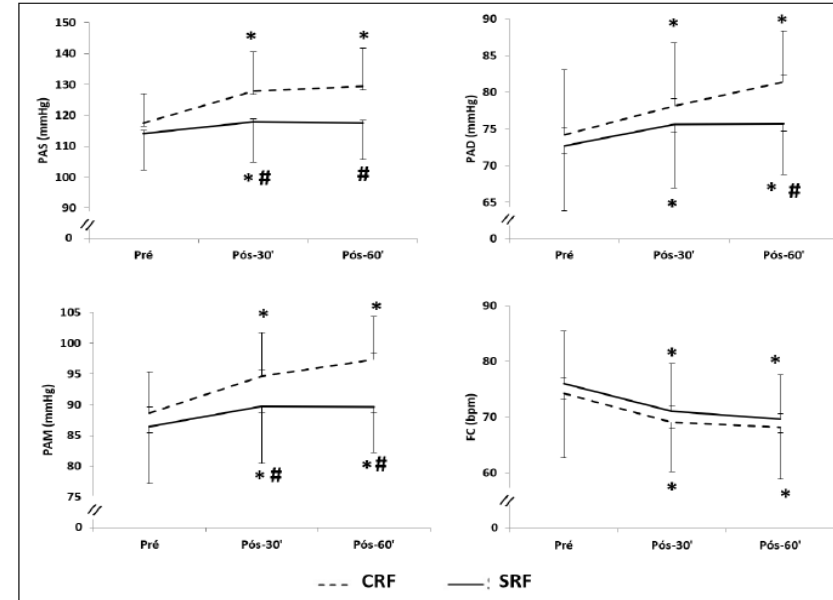
Pré e pós-intervenção (30 e 60 min.) foram realizadas as medidas de PA e FC. Após as 2 sessões experimentais foram realizadas as medidas ambulatoriais da PA e da FC (durante 24 h). Durante o período de intervenção, os voluntários realizaram 4 exercícios resistidos de forma unilateral, 3 séries até a fadiga moderada, com intervalo de descanso de 90 seg. entre séries.

Sessão experimental SRF: os exercícios foram realizados com intensidade de 50% de 1 RM.

Sessão experimental CRF: os exercícios foram realizados com intensidade de 20-30% de 1 RM e com manguitos inflados a 70% da pressão de oclusão.

## RESULTADOS

Os dados ambulatoriais não apresentaram diferenças significativas entre as sessões experimentais.



Dados Clínicos - Pressão arterial sistólica (PAS), diastólica (PAD), média (PAM) e frequência cardíaca (FC). \*significativamente diferente do período Pré-intervenção; #significativamente diferente da sessão CRF.

## CONCLUSÃO

Ambas as sessões experimentais (CRF e SRF) apresentaram aumento nos valores da PA pós-exercício em condições clínicas, sendo que a sessão CRF promoveu maior aumento. Essas diferenças entre as sessões não se mantiveram em condições ambulatoriais.

E-mail para contato: seccatoalex@hotmail.com