



B0314

### **RESPOSTA DA FREQUÊNCIA CARDÍACA DE RECUPERAÇÃO APÓS TREINAMENTO CONCORRENTE SEM E COM OCLUSÃO VASCULAR EM IDOSOS**

Mateus Pedroso da Cruz de Andrade (Bolsista PIBIC/CNPq), Giovana V. Souza, Thiago M. F. Souza, Marina L. V. Ferreira, Cleiton A. Libardi, Claudia R. Cavaglieri, Valéria Bonganha (Coorientadora) e Profa. Dra. Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Doenças cardiovasculares e musculoesqueléticas estão ligadas ao processo do envelhecimento, ocasionando perdas funcionais no idoso. A frequência cardíaca de recuperação (FCR) sofre um retardo com o avançar da idade, sendo preditor de mortalidade. Uma proposta de treinamento alternativo com menor sobrecarga as articulações, é o TF de baixa intensidade com restrição do fluxo sanguíneo, o qual promove ganhos similares de força e massa muscular quando comparado ao TF de alta intensidade. Objetivamos analisar e comparar os efeitos de 12 semanas de TC e TCOV sobre a FCR para o 1º e 2º min em idosos após exercício incremental em esteira até a exaustão (TEE). Até o momento, foram estudados 19 voluntários (62,86±4,32 anos), aleatorizados em grupos: treinamento concorrente – TF (70-80% 1RM) + aeróbio (TA, 50-85%VO<sub>2</sub>max) (TC, n=4), TC com oclusão vascular – restrição parcial de fluxo sanguíneo com a utilização de um manguito em membros inferiores (TCOV, n=6) e grupo controle (GC, sem exercício, n=9). O treino consistiu em TF (segundas e quintas-feiras) e TA (terças e sextas-feiras) para TC e TCOV. A FCR foi definida pela diferença entre a FC máxima ao término TEE e a FC no 1º e 2º min de recuperação. Na análise parcial dos dados, não observamos diferenças significativas para nenhum dos grupos, tanto para a FCR no 1º e 2º min após 12 semanas de treino. No momento, estamos dando prosseguimento ao estudo com o objetivo de complementarmos o número de voluntários estudados, e viabilizar nova análise de dados.

Restrição vascular - Sistema cardiovascular - Envelhecimento