



B0313

RESPOSTAS DAS VARIÁVEIS HEMODINÂMICAS APÓS SESSÕES DE TREINAMENTO DE FORÇA COM OCLUSÃO VASCULAR

Marina Livia Venturini Ferreira (Bolsista PIBIC/CNPq), Valéria Bonganha, Luciana C. Souza, Mateus P.C. Andrade, Cleiton A. Libardi, Claudia R. Cavaglieri, Giovana V. Souza (Coorientadora) e Profa. Dra. Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Estudos têm demonstrado que o treinamento de força de baixa intensidade (20 a 50% de 1RM) com oclusão vascular (TF-OV) promove adaptações neuromusculares semelhantes ao treinamento de força de alta intensidade (>70% 1RM) (TF-AI). Este dado é relevante para a população em fase de envelhecimento, que não pode realizar exercícios com altas intensidades sobre as articulações. Contudo, a efetiva segurança cardiovascular do TF-OV ainda não está estabelecida. Aleatoriamente, 15 homens de meia-idade realizaram 4 sessões de exercícios: 1) leg press 45° (3x10 repetições, 80% 1RM), 2) leg press 45° (3x15 repetições, 20% 1RM+OV), 3) extensão de joelho e flexão de joelho (3x10 repetições, 80% 1RM) e 4) extensão de joelho e flexão de joelho (3x15 repetições, 20% 1RM+OV). A pressão arterial (PA) foi aferida por método auscultatório, a frequência cardíaca (FC) medida por cardiofrequencímetro e calculado o duplo produto (DP), nos momentos inicial e final de cada série. Foram encontrados aumentos significativos da PA em ambas as sessões de TF-OV, quando comparados as de TF-AI. A FC e DP foram significativamente maiores na sessão de TF-AI. Concluindo, o TF-OV resultou em maiores aumentos da PA em homens de meia-idade, sugerindo acompanhamento cuidadoso da população submetida a este tipo de exercício.

Treinamento de força - Oclusão vascular - Variáveis hemodinâmicas