



REVISTA DO HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE E
FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

REVISTA HCPA 2007;27 (Supl 1) :1-292

27^a Semana Científica do Hospital de Clínicas de Porto Alegre

14º Congresso de Pesquisa e Desenvolvimento em Saúde do Mercosul
10 a 14 de setembro de 2007

Anais

EFEITO AGUDO DO EXERCÍCIO RESISTIDO DE BAIXA INTENSIDADE COMBINADO COM OCLUSÃO VASCULAR
SHEILA PICCOLI GARCIA; PAULO CARDOSO VIEIRA; GASPAR ROGÉRIO CHIAPPA; CRISTIANO NARDIM ALVES;
RICARDO STEIN; FELIPE BRUM DREWS; JORGE PINTO RIBEIRO

Introdução: O treinamento resistido de baixa intensidade com oclusão vascular tem sido utilizado para aumento de força muscular. No entanto, até o presente momento não há evidências sobre os efeitos agudos do exercício resistido de baixa intensidade com oclusão vascular (EXCO) e resposta do ergorreflexo muscular esquelético (ERM). Objetivo: Avaliar a resposta da redistribuição do fluxo sanguíneo bem como a resistência vascular periférica em relação à aplicabilidade do exercício de baixa intensidade com oclusão vascular. Métodos: A amostra compõe-se de 15 indivíduos saudáveis, com idade entre 23-35 anos. O exercício (3min) foi realizado com 30-35% da contração voluntária máxima (CMV), sendo a oclusão mantida até o final da execução, seguindo-se período de recuperação (3min) sem oclusão. Durante o protocolo foram avaliados frequência cardíaca (FC), pressão arterial média (PAM), fluxo sanguíneo no membro inferior (FMI) e a resistência vascular periférica (RVP). Resultados: Constatou-se até o momento, como resultados parciais, aumento significativo da PAM no pico do exercício (27 ± 15 vs. 22 ± 15 mmHg; $p < 0,05$). Conclusão: No grupo EXCO é possível observar uma resposta aumentada da PAM e RVP, o que lhe confere uma resposta do ERM exacerbada, quando combina-se exercício resistido de baixa intensidade com a oclusão vascular. O projeto está em andamento, com coleta parcial dos dados referidos.