

SALÃO DE
INICIAÇÃO CIENTÍFICA
XXIX SIC

UFRGS
PROPESQ



múltipla 
UNIVERSIDADE
inovadora  inspiradora

Evento	Salão UFRGS 2017: SIC - XXIX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2017
Local	Campus do Vale
Título	EFEITOS DECORRENTES DO TREINAMENTO DE POTÊNCIA NA PRESSÃO ARTERIAL CASUAL E DE REPOUSO DE INDIVÍDUOS IDOSOS COM DIABETES MELLITUS TIPO 2
Autor	CARLOS LEONARDO FIGUEIREDO MACHADO
Orientador	RONEI SILVEIRA PINTO

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

Carlos Leonardo Figueiredo Machado

Ronei Silveira Pinto

EFEITOS DECORRENTES DO TREINAMENTO DE POTÊNCIA NA PRESSÃO
ARTERIAL CASUAL E DE REPOUSO DE INDIVÍDUOS IDOSOS COM DIABETES
MELLITUS TIPO 2

Diversos efeitos negativos têm sido associados ao diabetes mellitus tipo 2 (DM2), como o maior risco para doenças cardiovasculares, que possui como principal fator de risco a pressão arterial (PA) elevada, e o risco aumentado para prejuízos neuromusculares e no desempenho funcional. O treinamento de potência (TP) mostra-se uma estratégia eficaz para proporcionar benefícios neuromusculares e funcionais em idosos. Em adição, por conta da possibilidade do TP proporcionar baixo estresse cardiovascular, este método de treino surge como uma interessante intervenção. No nosso conhecimento, faltam estudos avaliando os efeitos do TP na PA de idosos com DM2. Assim, os **objetivos** do presente estudo foram: 1) avaliar os efeitos da sessão de TP na PA após cada sessão e ao longo das 12 semanas, bem como 2) verificar o efeito de 12 semanas de TP na PA de repouso em idosos com DM2. **Materiais e Métodos:** Participaram do estudo 12 idosos (5 homens e 7 mulheres; $68,7 \pm 7,8$ anos; PA: $125,0 \pm 15,1 / 68,2 \pm 3,7$ mmHg) com diagnóstico de DM2 ($11,6 \pm 7,3$ anos de duração da doença). O programa de TP (fase concêntrica do movimento tão rápida quanto possível; 30-60% de uma repetição máxima; 8 exercícios; 10 a 4 repetições; 3 minutos de intervalo entre séries e exercícios) teve duração de 12 semanas, sendo realizado duas vezes na semana. A PA de repouso foi aferida 48h antes e 48h após as 12 semanas de treinamento, bem como antes e após cada sessão de treino ao longo das 12 semanas. A PA semanal foi obtida a partir da média dos valores das duas sessões realizadas na semana. As comparações da PA de repouso pré e pós intervenção foram realizadas a partir de um teste t pareado. Para as comparações pré e pós-sessão de treino e entre cada semana foi utilizado uma ANOVA com duas medidas repetidas visando verificar os efeitos principais (sessão e semana) e a interação dos fatores sessão*semana. O nível de significância adotado foi de $\alpha < 0,05$. **Resultados:** Não houve modificação significativa ($p > 0,05$) dos valores de PA sistólica (PAS; $125,00 \pm 15,1$ para $119,92 \pm 9,83$ mmHg) e PA diastólica (PAD; $68,28 \pm 3,72$ para $68,75 \pm 5,12$ mmHg) de repouso após as 12 semanas de TP. Não foi observado efeito significativo para semana ou interação semana*sessão para PAS e PAD, mas houve efeito significativo da sessão para PAS e PAD. Houve redução significativa ($p < 0,05$) da PAS e da PAD após as sessões de treinamento, mas não houve diferença significativa ($p > 0,05$) desses valores entre as 12 semanas de treinamento. **Conclusão:** A intervenção de TP proposta no presente estudo foi capaz de causar redução da PAS e PAD logo após a sessão de treino, mas não houve um efeito crônico induzido pelo treinamento após as 12 semanas. Além disso, a redução dos valores de PA que ocorreram após cada sessão não parece diferir ao longo das semanas de treinamento. Por fim, embora não tenha ocorrido uma redução crônica significativa da PA de repouso, as sessões de exercício foram suficientes para provocar redução aguda significativa da PA após o exercício, demonstrando benefícios decorrentes do TP na PA casual de indivíduos idosos com DM2.