

EXERCÍCIOS RESISTIDOS COM UTILIZAÇÃO DE DIFERENTES SEGMENTOS MUSCULARES INFLUENCIAM AS RESPOSTAS VASCULARES SUB-AGUDAS

CRISTIANO FETTER ANTUNES; DANIEL UMPIERRE DE MORAIS, RAFAEL CECHET DE OLIVEIRA, RAMON MONERO, JORGE PINTO RIBEIRO

Introdução: Uma sessão de exercício aeróbico aumenta a vasodilatação dependente do endotélio e reduz a resistência vascular no membro não-exercitado (Umpierre et al., Eur J Cardiovasc Prev Rehabil, 2009). Porém, há informações limitadas se tais efeitos vasculares são promovidos de forma sistêmica pelo exercício resistido. Objetivos: Testar a hipótese de que uma única sessão de exercício resistido com membro inferior produz efeitos sistêmicos, como aumento de fluxo sanguíneo e redução da resistência vascular no membro não-exercitado. Métodos: Seis indivíduos saudáveis (23 ± 5 anos) participaram do estudo transversal. Após avaliação de força máxima, 3 experimentos foram realizados em dias diferentes e ordem randomizada: 1) sessão controle (20 min em repouso sentado), 2) exercício resistido com membro inferior (ERMI); e 3) exercício resistido com membro superior (ERMS). Os exercícios foram realizados a 60% da carga máxima. Mensurações da frequência cardíaca (FC), pressão arterial sistólica, diastólica e média por método oscilométrico automático (PAS, PAD e PAM, respectivamente), fluxo sanguíneo (FSA, pletismografia de oclusão venosa) e resistência vascular no antebraço (RVA) foram realizadas antes e após as 3 sessões experimentais (em intervalos de 10 min, até 60 min pós-intervenção). Resultados: Em comparação à sessão controle, a FC foi aumentada após o ERMI (até 50-min) e ERMS (até 60-min). Os níveis de PAS e PAM foram similares durante a recuperação das 3 intervenções. Após o ERMS, a PAD foi reduzida por até 60-min (Pré: 62 ± 4 vs. 60-min pós: 54 ± 4 mmHg, $P < 0,001$ vs. controle), acompanhada por marcado aumento no FSA e queda na RVA (Pré: 27 ± 2 vs. 60-min: 13 ± 2 U, $P < 0,001$ vs. controle e ERMI). A sessão de ERMI não alterou a PAD na recuperação, apesar de aumento no FSA, e queda na RVA até 50-min pós-exercício (Pré: 27 ± 2 vs. 50-min: 25 ± 2 U, $P = 0,02$). Conclusão: Uma única sessão de exercício resistido produz discreto aumento do fluxo sanguíneo e queda da resistência vascular no membro não-exercitado, porém efeitos mais pronunciados ocorrem na vasculatura exercitada