

399

ANÁLISE DO DUPLO PRODUTO EM IDOSAS SUBMETIDAS A UMA SESSÃO AGUDA DE EXERCÍCIO FÍSICO RESISTIDO. *Rafaela Siqueira, Jerri Luis Ribeiro, Maristela Padilha de Souza Rabbo (orient.) (IPA).*

Introdução: A estimativa de vida da população é crescente, e associado a essa demanda estão às doenças cardiovasculares. A mudança do estilo de vida, como a prática de exercícios físicos, dentre estes os resistidos, pode interferir de forma positiva nessa relação. Algumas variáveis analisadas no exercício físico podem servir de base para diagnóstico de risco de doenças cardiovasculares, como a frequência cardíaca (FC) e o consumo de oxigênio pelo miocárdio, chamado de Duplo Produto (DP). **Objetivo:** Esse estudo objetivou analisar o rendimento cardíaco, através do DP, em idosas numa sessão aguda de exercício físico resistido. **Métodos e resultados:** A amostra, contendo nove voluntárias, foi submetida a um pré-teste de 1RM para determinação da intensidade do teste, que foi de 50% de 1RM, realizados em três séries de dez repetições no aparelho de leg-press, sendo verificado a FC e pressão arterial (PA) para avaliação do DP e suas possíveis correlações com a relação cintura e quadril (RCQ), índice de massa corporal (IMC) entre outras variáveis. Os resultados demonstraram que tanto os valores do DP (19%, 19% e 23% nas 1ª, 2ª e 3ª séries respectivamente) como a FC (17%, 16% e 16% nas 1ª, 2ª e 3ª séries respectivamente) se mostraram aumentados, em relação ao repouso. Os valores obtidos da pressão arterial sistólica mostraram-se aumentados (8%, 10% e 14% nas 1ª, 2ª e 3ª séries respectivamente) em comparação a recuperação, e a RCQ apresentou uma correlação negativa com o teste de 1RM (-0,73). **Conclusão:** Nossos resultados apontam que, nesta situação experimental, o efeito hipotensor pós-exercício resistido, apresenta benefícios a população idosa. Sugerimos que a análise do DP possa ser utilizada como uma ferramenta de segurança na prescrição de treinamento.