

EFEITO DE UM PROTOCOLO DE POMPAGE SOBRE O COMPORTAMENTO HEMODINÂMICO NA RECUPERAÇÃO DE EXERCÍCIO ISOMÉTRICO EM IDOSOS: ESTUDO RANDOMIZADO E CONTROLADO

Stephanny Nascimento Teles¹, Adriana Sarmento de Oliveira Cruz²

¹Discente de Fisioterapia. E-mail: stephanny.vasiliou@gmail.com; ²Docente orientador. E-mail: adriana.sarmento@animaeducacao.com.br

Introdução: O processo de envelhecer está atrelado a várias mudanças cardíacas e vasculares que alteram o funcionamento hemodinâmico dos idosos, os deixando mais suscetíveis a doenças cardiovasculares. Os estudos abordam a pompage como uma terapia que alivia principalmente a dor, mas é importante constar que para os pacientes que não podem fazer exercício físico ou que não possuem respostas satisfatória no controle autonômico, a pompage pode ter um papel complementar na melhora da regulação hemodinâmica desses idosos. **Objetivo:** Avaliar o efeito de um protocolo de pompage sobre o controle hemodinâmico na recuperação do exercício isométrico de idosos. **Material e método:** Estudo intervencional randomizado, controlado, prospectivo. Foram incluídos 70 idosos com 60 anos ou mais, de ambos os sexos, integrantes do Centro Integrado de Saúde (CIS) da Universidade Anhembi Morumbi e que aceitaram o termo de consentimento livre e esclarecido. O participante realizou uma sessão controle e uma sessão intervenção, em dias diferentes: uma com protocolo de pompagens e outra com protocolo placebo. Foram avaliados o comportamento da pressão arterial (PA) e frequência cardíaca (FC) após três minutos de exercício isométrico com handgrip (EH101, Camry) a 30% da contração voluntária máxima. Posteriormente era aplicado o protocolo de pompage ou placebo randomizado para aquela sessão específica durante 30 minutos e imediatamente após intervenção/placebo eram repetidas as mesmas avaliações realizadas inicialmente. **Resultados e discussão:** Em relação aos valores de PA (PAS, 131±1,4 mmHg; PAD=83±1,6 mmHg), é possível observar que a maior parte dos idosos estavam classificados como pré-hipertensos, segundo as Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial- (2020). Ressaltamos que houve uma redução da PAD apenas no grupo pompage no primeiro minuto ($p=0,03$) e no terceiro minuto ($p=0,04$) e uma redução da FC em ambos os grupos ($p < 0,001$ e $p =0,02$). **Conclusão:** O protocolo de pompage ocorreu uma redução da PAD na recuperação do exercício isométrico e na PAS logo no primeiro minuto, enquanto no grupo placebo não houve alteração na PAD e a PAS reduziu apenas no terceiro minuto. Adicionalmente houve redução da FC em ambos os grupos. **Implicações para a Fisioterapia:** A terapia manual, ferramenta utilizada por fisioterapeutas tanto para tratamento de dor, como para o aumento de amplitude de movimento e estímulo de receptores periféricos auxiliam na evolução do paciente, proporcionando melhoria na qualidade de vida.

Palavras-chave: Envelhecimento; Frequência Cardíaca; Manipulações Musculoesqueléticas; Pressão Arterial.