



XVI congresso interno de iniciação científica

Ginásio Multidisciplinar da Unicamp
24 a 25 de setembro de 2008



B0238

EFEITOS DO TREINAMENTO AERÓBIO NA VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM HOMENS DE MEIA IDADE

Melissa Antunes (Bolsista SAE/UNICAMP), Ludmila Ozana Benjamin, Renata Maria de Oliveira Botelho, Giovana Verginia de Souza, José Rocha, Sabrina Toffoli Leite (Co-orientadora) e Profa. Dra. Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

O envelhecimento está associado à perda das funções que levam à alteração no controle autonômico e na variabilidade de frequência cardíaca (VFC). A prática de exercícios aeróbios regulares aprimora e/ou mantém a potência cardiorrespiratória ($VO_2\text{máx}$). Objetivamos analisar os efeitos do treinamento físico aeróbio (TFA) sobre a VFC, considerada um importante marcador da saúde cardiovascular. Foram estudados 12 homens de meia-idade ($46,8 \pm 4,61$ anos), clinicamente saudáveis e não-ativos, que participaram do TFA por 16 semanas. Os intervalos batimento-a-batimento da frequência cardíaca (iRR) foram gravados em cardiofrequencímetro (Polar®, modelo S810) na posição supina, com respiração espontânea, após 10 minutos de repouso, em um trecho de 20 minutos de estabilidade. O $VO_2\text{máx}$ foi avaliado em esteira rolante com análise direta dos gases expirados (CPX-Ultima®, MedGraphics®) até a exaustão. As comparações foram realizadas utilizando-se o teste de Wilcoxon ($p < 0,05$). As medianas obtidas foram no pré e pós-treino, respectivamente: média dos iRR: 997,67ms (mín: 679,0ms e máx: 1156,0ms) vs Pós-TFA: 1010,04ms (mín: 750,67 e máx 1192,29ms) ($p < 0,05$) e o $VO_2\text{máx}$ praticamente não se alterou. Assim, o TFA gerou aumentos na média dos iRR sinalizando para uma importante adaptação autonômica cardioprotetora.

Treinamento físico aeróbio - Variabilidade da frequência ca - Envelhecimento