



XVI congresso interno de iniciação científica

Ginásio Multidisciplinar da Unicamp
24 a 25 de setembro de 2008



B0237

EFEITOS DO TREINAMENTO COM PESOS SOBRE A VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM HOMENS NA MEIA-IDADE

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

O envelhecimento leva a uma redução fisiológica da Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC), que está relacionada a incidência de doenças cardiovasculares. O treinamento aeróbio propicia melhoras na VFC, mas o treinamento com pesos (TP) ainda gera questionamentos. Foram estudados 5 homens saudáveis e não ativos de meia-idade ($47,2 \pm 5,3$ anos), que realizaram TP por 16 semanas. Os intervalos RR (iRR) – obtidos pelo eletrocardiograma (ECG digital Wincardio®, Micromed®) em supino e respiração espontânea, após 10 min de repouso, em um trecho de 20 min de estabilidade. O VO_2 máx foi avaliado em esteira rolante com análise direta dos gases expirados (CPX-Ultima®, MedGraphics®) até a exaustão. A força muscular foi mensurada pelo teste de 1RM. As comparações foram feitas pelo teste de Wilcoxon ($p < 0,05$). As medianas obtidas foram no pré e pós TP, respectivamente: média iRR: 874,6ms (mín 700,0ms e máx 965,4ms) e 952,41ms (mín 680,0ms e máx 1039,75ms) ($p < 0,05$). Os valores de VO_2 máx praticamente não se alteraram. No teste de 1RM: supino: 70kg (mín 58kg e máx 88kg) e 82,1kg (mín: 66kg e máx 122kg) ($p < 0,05$), leg press: 179kg (mín 154kg e máx 225kg) e 241kg (mín 185kg e máx 315kg) ($p < 0,05$), rosca direta: 40kg (mín 38kg e máx 48kg) e 48,6kg (mín 45kg e máx 59kg) ($p < 0,05$). O TP aumentou as médias dos iRR e os níveis de força muscular. Um maior número de voluntários submetidos ao TP está sendo estudado atualmente.

Treinamento com pesos - Variabilidade da frequência ca - Envelhecimento