



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



Melissa Antunes^{1,2}; Ludmila Ozana Benjamin^{1,2}; Renata Maria de Oliveira Botelho^{1,2}; Giovana Verginia de Souza^{1,3}; José Rocha⁴; Sabrina Toffoli Leite^{1,3}; Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil¹. 1. Laboratório de Fisiologia do Exercício - FISEX - Faculdade de Educação Física; 2. IC PIBIC/CNPq 3. Pós-graduanda/FEF; 4. Faculdade de Ciências Médicas/FCM Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP; 13083-851, Campinas, SP, Brasil. melissa.antunes@hotmail.com
 Apoio: Pibic – SAE/UNICAMP

Palavras-chave: treinamento físico aeróbio variabilidade da frequência cardíaca envelhecimento

INTRODUÇÃO

O envelhecimento está associado à perda das funções que levam à alteração no controle autônomo e na variabilidade de frequência cardíaca (VFC). Por outro lado, o treinamento físico aeróbio (TFA) regular aprimora e/ou mantém a potência cardiorrespiratória (VO_2 máx).

MATERIAL E MÉTODOS

Foram estudados 11 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 FC (iRR) foram gravados por cardiofrequencímetro (Polar®, modelo S810, Finland) na posição supina, com respiração espontânea, após 10 minutos de repouso, por um período de 20 minutos. O VO_2 máx foi avaliado em esteira rolante (Quinton Q65, USA) com análise direta dos gases expirados (CPX-Ultima®, MedGraphics®, USA) até a exaustão física.

Tabela 1. Características iniciais dos sujeitos (média \pm dp).

Variáveis	Grupo Treinamento
Idade (anos)	46,33 \pm 3,47
Peso (kg)	77,87 \pm 10,44
Estatura (cm)	172,88 \pm 7,18
IMC (kg/m ²)	26,02 \pm 2,96

CONCLUSÕES

Os dados obtidos no presente estudo mostram que o TFA não foi capaz de gerar modificações importantes na média dos iRR e no VO_2 máx no grupo estudado, e desta forma não alterou o controle autônomo cardiovascular.

OBJETIVO

Analisar os efeitos do treinamento físico aeróbio (TFA) sobre a VFC, considerada um importante marcador da saúde cardiovascular.

RESULTADOS

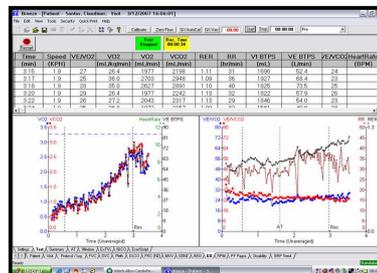
TABELA 2 - Valores medianos, máximos e mínimos das médias dos iRR na posição supina durante 20 minutos de repouso nos diferentes momentos estudados, n=11.

iRR (ms)	Mediana (min - máx)	p
Pré-TFA	990,26 (860,00 - 1258,18)	0,13
Pós-TFA	998,89 (908,10 - 1321,34)	

RESULTADOS

TABELA 3 - Valores medianos, máximos e mínimos do VO_2 máx nos diferentes momentos estudados, n=11.

VO_2 máx (ml/kg/min)	Mediana (min - máx)	p
Pré-TFA	35,80 (26,49 - 41,02)	0,87
Pós-TFA	36,85 (27,52 - 43,85)	



REFERÊNCIAS

- MELO, R.C. et al. Effects of age and physical activity on the autonomic control of heart rate in healthy men. *Braz J Med Biological Res.* v. 38, p. 1331-1338, 2005.
 WEISS, E. P. Gender differences in the decline in aerobic capacity and its physiological determinants during the later decades of life. *J Applied Physiol.* V. 101: 938-944, 2006.