



B0291

EFEITOS DE 16 SEMANAS DE TREINAMENTO COM PESOS SOBRE AS VARIÁVEIS HEMODINÂMICAS EM HOMENS E MULHERES DE MEIA-IDADE

Marina Livia Venturini Ferreira (Bolsista PIBIC/CNPq), Giovana V. de Souza, Valéria Bonganha, Mateus P. C. Andrade, Cleiton A. Libardi, Vera A. Madruga e Profa. Dra. Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

O processo de envelhecimento promove alterações fisiológicas nos diversos sistemas orgânicos, dentre eles o cardiovascular. Aliado a este fato, um estilo de vida não ativo está associado a um maior risco de doenças cardiovasculares (DCV). O treinamento aeróbio já é reconhecidamente uma intervenção benéfica na prevenção de DCV, contudo, estudos a respeito dos efeitos do treinamento com pesos (TP) ainda são pouco conclusivos. Objetivamos avaliar o efeito de 16 semanas de TP sobre as variáveis hemodinâmicas de repouso: Frequência Cardíaca (FC), Pressão Arterial Sistólica (PAS) e Diastólica (PAD) e Duplo Produto (DP) em homens e mulheres de meia-idade. Participaram do estudo 33 voluntários de meia-idade, subdivididos em: Grupo Controle (GCH n=09 homens e GCM n=09 mulheres) e Grupo TP (TPH n=09 homens e TPM n=06 mulheres). O TP ocorreu em 3 sessões semanais, com 3 séries de 8 a 10 repetições para 10 exercícios. A FC foi coletada por meio de um cardiofrequencímetro e a PA aferida por método auscultatório com esfigmomanômetro de coluna de mercúrio. Após 16 semanas de TP não foram encontradas diferenças significativas entre os momentos e entre os grupos para as variáveis hemodinâmicas analisadas, a despeito dos ganhos de força muscular. Conclui-se que o programa de TP não exerceu influência sobre as variáveis hemodinâmicas em homens e mulheres de meia-idade, apontando para uma metodologia de treino segura relacionada à ausência de modificações crônicas negativas nas variáveis hemodinâmicas.

Treinamento com pesos - Variáveis hemodinâmicas - Meia-idade