

XVIII SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFJF

Grande área:

Ciências da Saúde

Projeto:

EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE A VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA E A PRESSÃO ARTERIAL DE REPOUSO E DE 24H EM HOMENS COM IDADE SUPERIOR A 50 ANOS

Autores:

ÉLDER DUTRA DE SOUSA (XIX BIC 2011/2012)
MARIANA BALBI SEIXAS (XIX BIC 2011/2012)
VICTOR DE PAULA PINHEIRO (VIII PROVOQUE)
ÉLDER DUTRA DE SOUSA (VIII PROVOQUE)

GABRIELA ALVES TREVIZANI
JEFERSON MACEDO VIANNA
LILIAN PINTO DA SILVA (ORIENTADOR)

Resumo:

Introdução: a prática regular de exercícios físicos vem sendo adotada como estratégia de prevenção e controle das alterações orgânicas decorrentes do envelhecimento fisiológico as quais contribuem para o surgimento ou agravamento de doenças. Porém, as informações descritas na literatura com respeito aos benefícios do treinamento resistido (TR), em especial sobre o funcionamento do sistema cardiovascular, para a população de meia-idade em diante ainda são controversos. **Objetivos:** avaliar o efeito do TR de baixa intensidade sobre a modulação autonômica cardíaca, a pressão arterial (PA) e a força muscular. **Amostra e Métodos:** 8 voluntários (idade: 58 ± 6 anos) saudáveis, sedentários e não tabagistas foram submetidos a 12 sessões de TR, 3x/semana, com carga de 50% de uma repetição máxima (1RM) composta por duas séries de 15 a 20 repetições nos exercícios: leg press, supino, cadeira extensora, remada, cadeira flexora, tríceps pulley, panturrilha máquina e rosca scoth. A PA sistólica e diastólica foi medida, pelo método oscilométrico, pré e pós-sessão de TR após repouso de 10 minutos na posição sentada. Antes e após o protocolo de TR foram avaliadas a força dinâmica máxima (teste de 1RM) e força muscular de resistência (teste de peso por repetição com 50% de 1RM) e a modulação autonômica cardíaca, por meio de medidas de variabilidade da frequência cardíaca (VFC), nos domínios do tempo (SDNN, RMSSD e pNN50) e da frequência (LF, HF e LF/HF). Para o cálculo das medidas de VFC coletou-se os intervalos entre cada batimento cardíaco (iRR) após repouso na posição supina, durante 10 minutos, utilizando um monitor de frequência cardíaca (Polar®, modelo S810i). Utilizou-se o teste t pareado para comparar os dados de força muscular e VFC (pré e pós-TR) e a ANOVA para medidas repetidas com duas entradas para analisar o comportamento da PA em cada sessão e ao longo do TR

(pré vs. pós-sessão e entre sessões), considerando p