

EFEITOS DE 16 SEMANAS DE TREINAMENTO CONCORRENTE NAS RESPOSTAS HEMODINÂMICAS EM HOMENS E MULHERES DE MEIA-IDADE

ANDRADE, M.P.C., BONGANHA, V., SOUZA, G.V., LIBARDI, C.A., MADRUGA, V.A., FERREIRA, M.L.V., CHACON-MIKAHIL, M.P.T. Lab. Fisiologia do Exercício - FISEX, Faculdade de Educação Física – FEF - UNICAMP, IC PIBIC/CNPq

O envelhecimento acarreta diminuição das funções e respostas fisiológicas, havendo um progressivo declínio da capacidade funcional, aumentando a incidência de doenças cardiovasculares (DCV) tanto em mulheres quanto em homens. Tal processo ligado ao sedentarismo leva a manifestação de alguns processos fisiológicos prejudiciais à saúde do ser humano. O exercício físico provoca importantes adaptações autonômicas e hemodinâmicas que irão influenciar o sistema cardiovascular, contribuindo para prevenção das DCV. O treinamento concorrente (TC) desenvolve na mesma sessão de treino exercícios com pesos e aeróbios, não estando seus efeitos amplamente definidos nas respostas hemodinâmicas na população de meia-idade. Dessa forma, o objetivo do estudo será analisar o comportamento das variáveis hemodinâmicas de repouso: frequência cardíaca (FC), pressão arterial sistólica (PAS), pressão arterial diastólica (PAD) e duplo produto (DP) antes, durante e após a intervenção de 16 semanas de TC em homens e mulheres de meia-idade. Serão selecionados 60 voluntários, clinicamente saudáveis, não ativos fisicamente e com idade de 45 a 65 anos. As voluntárias dessa pesquisa deverão estar na pós-menopausa e não fazer uso de qualquer tipo de terapia de reposição hormonal. Todos os voluntários serão subdivididos em quatro grupos: Grupo controle (GCH n=15 homens e GCM n=15mulheres) e Grupo TC (TCH n=15 homens e TCM n=15mulheres). Serão realizadas avaliações antropométricas e indicadores da composição corporal, avaliação da FC e PA no repouso na posição sentada, sendo estas medidas realizadas pelo mesmo avaliador nos momentos inicial e final do estudo e de acordo com as Diretrizes Brasileiras de Hipertensão VI, avaliação da força muscular através do teste de 1-RM nos exercícios supino reto, leg-press e rosca bíceps, e por fim avaliação da capacidade cardiorrespiratória durante o exercício dinâmico conduzido em esteira rolante. O TC será composto por exercícios com pesos e exercícios aeróbios, nesta ordem de realização, em uma mesma sessão, e realizarão três sessões semanais em dias alternados com duração total da sessão de treinamento físico de aproximadamente 60 minutos. Os exercícios com pesos serão prescritos por zona alvo de repetições

máximas e a intensidade dos exercícios aeróbios será prescrita a partir das variáveis obtidas na avaliação cardiorrespiratória. Espera-se que as adaptações ao TC promovam benefícios nas variáveis hemodinâmicas com reduções durante o repouso na FC, PAS, PAD, DP na população de meia-idade.