

MODULAÇÃO DOS PARÂMETROS CARDIOVASCULARES DE OBESOS SUBMETIDOS AO EXERCÍCIO AERÓBIO

¹RENNO RL., ²PEREIRA AA., ^{1,2}BAGANHA RJ., ^{1,2}OLIVEIRA, JJ., ¹SILVA AS.,
¹PEREIRA, P.C., ¹OLIVEIRA LHS., ²SANTOS GFS., ²VERLENGIA, R.

¹Centro Universitário de Itajubá – FEPI, Itajubá-MG, Brasil

²Programa de Pós graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP, Piracicaba-SP, Brasil

Introdução: O número de obesos no mundo vem aumentando de forma alarmante sendo esta condição considerada uma epidemia. A prática do exercício físico é recomendada para prevenção e tratamento da obesidade e dentre estas destaca-se o ciclismo *indoor*, por ser uma atividade sem impactos e com elevado gasto calórico e exigência cardiometabólica. **Objetivo:** Avaliar a variação dos parâmetros cardiovasculares de obesos mórbidos submetidos à aula de ciclismo *indoor*. **Metodologia:** Participaram do estudo 9 obesos, gênero masculino, idade média de $25,78 \pm 3,27$ anos, massa corporal $107,77 \pm 15,85$ Kg, índice de massa corporal de $35,92 \pm 3,25 \text{ Kg/m}^2$, inativos e aptos a prática de exercício físico após avaliação médica. Os obesos foram submetidos a uma aula de ciclismo *indoor*, com duração de 50 minutos e intensidade auto regulável de acordo com o ritmo da aula. A frequência cardíaca foi monitorada a cada 10 minutos de atividade e a pressão arterial foi mensurada nos momentos pré atividade, durante (25 minutos) e imediatamente após. Foi realizado o teste de normalidade Kolmogorov Smirnov, análise de variância e o teste T de *Student* considerando $p \leq 5\%$. **Resultados:** A frequência cardíaca média da aula foi de $146,6 \pm 16,9$ bpm (77% da FCM), a média da pressão arterial sistólica e diastólica da aula foi de $127,72 \pm 18,42$ mmHg e $71,64 \pm 14,3$ mmHg respectivamente. O índice duplo produto médio da aula foi de 18669. **Considerações finais:** As respostas cardiovasculares dos obesos submetidos à aula de ciclismo *indoor*, com volume de 50 minutos e intensidade auto regulável indicou que a mesma apresentou intensidade moderada e com repostas consideradas fisiológicas.

Palavras chave: Obesidade. Frequência cardíaca. Pressão arterial. Ciclismo *indoor*