

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

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

O processo de envelhecimento promove alterações fisiológicas no organismo que resultam em modificações de diversos sistemas, dentre eles o cardiovascular. Aliado a este fato, um estilo de vida não ativo contribui para o aparecimento de doenças cardiovasculares (DCV), uma das principais causas de morte da população de meia-idade. O treinamento aeróbio já é reconhecidamente benéfico como meio de intervenção para a prevenção de DCV, contudo, estudos a respeito dos efeitos do treinamento com pesos (TP) sobre o sistema cardiovascular ainda são escassos. Diante disso, o presente estudo irá analisar o comportamento das variáveis hemodinâmicas de repouso: Frequência Cardíaca (FC), Pressão Arterial Sistólica (PAS), Pressão Arterial Diastólica (PAD) e Duplo Produto (DP) antes e após a intervenção de 16 semanas de TP em homens e mulheres de meia-idade. Serão selecionados 60 voluntários, na faixa etária de 40 a 60 anos de idade, subdivididos em quatro grupos : Grupo controle (GCH n=15 homens e GCM n=15 mulheres) e Grupo TP (TPH n=15 homens e TPM n=15 mulheres). O programa de TP será dividido em duas etapas de 8 semanas: na etapa 1 os participantes realizarão 3 séries de 10 repetições com 60 segundos de intervalo entre as séries e exercícios, alternando os segmentos; na etapa 2 serão realizadas 3 séries de 8 repetições com 90 segundos de intervalo entre as séries e exercícios, sendo a ordenação dos mesmos localizada por articulação. A prescrição do TP será realizada por meio de zona alvo de repetições máximas, com reajuste semanal de carga. Serão realizados 10 exercícios: leg-press, cadeira extensora, cadeira flexora, supino reto, puxador alto, elevação lateral ombro, tríceps na polia, rosca bíceps, abdominal superior e elevação na ponta dos pés para panturrilha. A medida da FC será coletada por meio de um cardiofrequencímetro (Polar S810i) e a PA (sistólica e diastólica) será aferida por método auscultatório com esfigmomanômetro de coluna de mercúrio (mmHg) no momento inicial e final do estudo. Para a análise dos dados será utilizado o pacote estatístico “SPSS” ou software equivalente. A normalidade da amostra será verificada

pelo teste de Shapiro Wilks. A comparação entre os momentos pré e pós, para avaliar os efeitos do treinamento e comparação entre gêneros, será realizada por meio de análise de variância, e o teste será escolhido de acordo com o resultado do teste de normalidade. O nível de significância adotado para todas as análises será de $p < 0,05$. Espera-se que após o desenvolvimento de 16 semanas de TP as variáveis hemodinâmicas de repouso não apresentem alterações prejudiciais à função cardiovascular.