

ESTUDO COMPARATIVO DA TAXA DE RECUPERAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA APÓS TESTE ERGOMÉTRICO MÁXIMO ENTRE MULHERES DE MEIA IDADE FÍSICAMENTE ATIVAS E SEDENTÁRIAS

Gisele Cavalli (BIC-UCS), Dino R. De Lorenzi, Paulo G. de Carvalho, Alexandra Scariot, Joice Baumgarten, Olga S. Tairova (orientadora) - gisele.cavalli@gmail.com

Objetivo: Comparar a taxa de recuperação da frequência cardíaca entre mulheres de meia idade fisicamente ativas e sedentárias. **Metodologia:** Estudo caso-controle, onde foram estudadas 60 mulheres fisicamente ativas (63,2/+6,5 anos) e 120 sedentárias (59,9/+6,7 anos). As mulheres incluídas no grupo ativo eram participantes do Projeto Ritmo e Movimento na Boa Idade da UCS e se submeteu a um programa supervisionado de atividades físicas aeróbicas três vezes por semana. Após um ano de atividade física, estas foram comparadas com um grupo de mulheres sedentárias usuárias do Ambulatório de Atenção ao Climatério da UCS. As mulheres de ambos os grupos foram submetidas a teste ergométrico máximo (pr. de Bruce). O nível de esforço referido foi avaliado pela escala de Borg e pelo VO₂ max. A frequência cardíaca (FC) foi mensurada antes do teste, durante cada minuto do exercício e no período de recuperação. Observamos o declínio da FC desde pico máximo do exercício até o 3º minuto do período de recuperação. Foi também avaliada a curva do declínio da frequência cardíaca na recuperação normatizada à relação da FC de repouso e FC máxima, e FC de reserva. Os dados obtidos foram analisados através do pacote SPSS for Windows, v.10. **Resultados:** Não foram observadas diferenças significativas entre os grupos estudados quanto às variáveis clínicas e demográficas avaliadas (idade, índice de massa corporal, níveis pressóricos, uso de medicações). Em ambos os grupos a percepção subjetiva do esforço máximo no teste era 19 pela escala de Borg. O VO₂ máximo foi significativamente maior no grupo ativo (27,6 ml/kg-1 /min) em relação aos 19,9 ml/kg-1 /min no grupo sedentário (p<0,01). A FC max no grupo ativo atingiu valores médios ao redor de 145 (+-17,7) bat/min enquanto que no grupo sedentário ficou em 138,9 (+-19,2) bat/min (p=0,017). A FC de reserva mostrou-se maior no grupo ativo. O declínio da FC foi mais rápido no grupo ativo (p<0,05) no 2º e 3º minutos após o término do exercício (13,8 bat/min) em relação ao grupo sedentário (8,1 bat/min). Contudo, as curvas da FC de recuperação normatizadas não diferiram entre os grupos estudados. **Conclusões:** as mulheres de meia idade com atividade física moderada (180 min/semana) apresentaram maior pico de FC durante o teste ergométrico máximo, maior consumo de oxigênio e um maior declínio da FC no 2º e 3º minutos da recuperação quando comparadas a mulheres sedentárias.

Palavras-chave: frequência cardíaca, sedentarismo, atividade física.

Apoio: UCS, INCORSG.