



21º Congresso de Iniciação Científica

**EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO AERÓBIO SOBRE A MODULAÇÃO AUTÔNOMICA DA
FREQUÊNCIA CARDÍACA E A COMPOSIÇÃO CORPORAL DE PACIENTES COM DOENÇAS
CARDIOVASCULARES**

Autor(es)

DAISE FRASSETTO BINATTO

Orientador(es)

MARLENE APARECIDA MORENO

Apoio Financeiro

PIBIC/CNPQ

Resumo Simplificado

Contextualização: As doenças cardiovasculares (DCV) acarretam em disfunção autonômica. Devido as alterações nas propriedades elétricas do coração, ocorre inibição vagal desencadeada pela predominância da atividade simpática. No que se refere ao fator de risco obesidade, as variáveis antropométricas e a composição corporal, mostram que quanto maior a porcentagem de gordura corporal, maior o risco de DCV, enquanto que, quanto maior a porcentagem de massa magra, água corporal e razão massa magra/massa gorda, menor o risco de desenvolvimento da doença. Para o tratamento das DCV, vários estudos recomendaram a prática regular do exercício físico, tanto para a prevenção primária, como para a secundária. Seus benefícios refletem nos sistemas cardiovascular, neuro-humoral e muscular, bem como na redução dos fatores de risco. Objetivo: Avaliar os efeitos do treinamento físico aeróbio sobre a modulação autonômica da frequência cardíaca e a composição corporal em pacientes com DCV. Método: Estudo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Unimep (03/13). Participaram da pesquisa 13 sujeitos com idade entre 50 e 70 anos, do gênero masculino. Para verificar o efeito do treinamento físico, os voluntários foram submetidos a uma avaliação antes e outra ao término do protocolo experimental. A modulação autonômica da frequência cardíaca (FC) foi avaliada pela variabilidade da FC (VFC), a qual foi coletada na condição de repouso na postura supina, com a utilização de um cardiofrequencímetro. Para a avaliação da composição corporal foi realizada a bioimpedância. O protocolo de treinamento foi baseado no primeiro limiar ventilatório (LV1) e no ponto de composição respiratória, realizado em piscina aquecida. Consistiu de três sessões semanais em dias alternados, compostas de aquecimento, parte principal do condicionamento físico e desaquecimento, durante 16 semanas, totalizando 48 sessões, as quais tinham duração de aproximadamente uma hora. Resultados: Na comparação entre as condições pré e pós treinamento houve redução significativa do percentual de massa gorda após o protocolo proposto, e em relação a modulação autonômica da FC houve mudanças significativas de todos os índices após o treinamento; com redução da baixa frequência (BF) e da Razão BF/AF, e aumento da alta frequência (AF). Conclusão: 48 sessões de treinamento físico aeróbio aquático realizadas em intensidade moderada promoveram adaptações benéficas sobre a porcentagem de gordura corporal, e a modulação autonômica da FC em repouso de pacientes com DAC. Considerando que esses parâmetros representam marcadores de risco de eventos cardiovasculares na população estudada, os resultados sugerem que o treinamento proposto nesse estudo, pode ser uma estratégia terapêutica importante a ser incorporada aos programas de reabilitação cardíaca.