

## **RESPOSTAS DA FREQUÊNCIA CARDÍACA DE IDOSAS NORMOTENSAS DURANTE UM TESTE SUBMÁXIMO.**

Kerolaine Lopes Folgado OLIVEIRA (Unileste); Heloísa Thomaz RABELO (Unileste); Iula Lamounier LUCCA (Unileste); Ana Carolina Silveira de Souza LAGE (Unileste); Diego Vieira NUNES (Unileste); Ruan Andrade De JESUS (Unileste); Sinval Felipe BARROS (Unileste); Eduarda Estefany VICTORINO (Unileste); Maurício de Assis SALDANHA (Unileste)

**Introdução:** O processo de envelhecimento provoca alterações estruturais e funcionais do sistema cardiovascular que podem predispor ao surgimento de patologias como hipertensão e diabetes, para as quais o exercício tem sido recomendado como método de prevenção e tratamento. Contudo, a frequência cardíaca e o débito cardíaco máximos diminuem com a idade, de forma que o esforço cardiovascular do idoso é maior. Assim, o exercício é benéfico e deve ser realizado, mas exige cuidado e atenção para garantir o desempenho e bem estar deste grupo, sendo importante monitorar a aptidão física e as respostas da frequência cardíaca de idosos durante o exercício. **Objetivo:** Analisar as respostas da frequência cardíaca (FC) em idosas normotensas durante um teste submáximo. **Metodologia:** A amostra foi composta por oito idosas normotensas (Idade:  $60,75 \pm 6,18$  anos; IMC:  $27 \text{ kg/m}^2$ ), participantes do projeto AtivAIdade em Movimento - Unileste; sem uso de medicamentos; sem lesões osteomioarticulares; que assinaram Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Todas as voluntárias realizaram um teste submáximo: caminhada de seis minutos, com monitoramento constante da FC (frequencímetros Polar) e registro no momento pré-exercício, a cada minuto de exercício e nos minutos um e três de recuperação (assentadas). A FCmáxima foi estimada ( $220 - \text{idade}$ ), utilizou-se teste de normalidade, homogeneidade, ANOVA one-way e Post hoc de Tukey no programa SigmaPlot 11.0, considerando  $p < 0,05$ . **Resultados:** As voluntárias apresentaram média de FCmáxima:  $159,25 \pm 6,18$  bpm. A FC Pré-Exercício do grupo foi de  $80,14 \pm 11,11$  bpm. Durante o exercício as médias da FC (bpm) foram ExeMin1:  $100 \pm 18,08$ ; ExeMin2:  $113,38 \pm 15,77$ ; ExeMin3:  $117,13 \pm 15,89$ ; ExeMin4:  $118,50 \pm 15,50$ ; ExeMin5:  $120,50 \pm 12,31$ ; ExeMin6:  $122,38 \pm 14,30$  e durante a recuperação RecMin1:  $94,86 \pm 17,51$ ; RecMin3:  $88,50 \pm 11,84$ . Enquanto a média do percentual da FCmáxima(%FCmáxima) dos seis minutos de teste foi de  $72,50 \pm 8,96\%$ . Foram encontradas diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) da FC Pré-Exercício e da FC RecMin3 em relação aos minutos 2 ao 6 de exercício e também da FC RecMin1 em relação à FC Exe5 e Exe6. Nota-se então um aumento acentuado da FC no início do exercício, seguido por estabilização e queda brusca no primeiro minuto de recuperação com retorno aos valores Pré-Exercício após três minutos de recuperação, comportamento característico de uma atividade aeróbia. Além disso, o %FCmáxima indica que o teste de caminhada de seis minutos caracterizou-se como uma atividade aeróbia de intensidade moderada, conforme orientações do Colégio Americano de Medicina de Esporte que considera como atividades moderadas as que variam de 64 a 76% da FCmáxima. **Conclusão:** A FC das idosas apresentou um comportamento normal e esperado durante e após atividades aeróbias, confirmando que o teste de caminhada de seis minutos é adequado e seguro para idosos normotensos, caracterizando-se como atividade aeróbia moderada, que se enquadra nos padrões de recomendações para indivíduos dessa faixa etária.

**Palavras-chave:** Sistema cardiovascular. Exercício. Envelhecimento.

Agências de fomento: FAPEMIG