

UTILIZAÇÃO DO EXERCÍCIO AERÓBIO COMO FATOR DE REDUÇÃO E MANUTENÇÃO DOS NÍVEIS DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Rafael Ribeiro dos Santos¹, Saulo Emanuel R. dos Santos²

¹ Universitas/Faculdade de Fisioterapia, rafaelrs_fisioterapia@yahoo.com.br

² PucCampinas/Faculdade de Educação Física, sers_cbi@yahoo.com.br

Resumo: O objetivo do estudo foi verificar os efeitos da atividade aeróbia sobre os níveis da Frequência cardíaca (FC). Sendo utilizada a caminhada, que é, indiscutivelmente, uma atividade ideal para todas as idades, em um grupo de sedentários. Pois, evidências demonstram que a prática da caminhada tem influenciado positivamente na regulação e manutenção dos padrões da frequência cardíaca e também proporciona um melhor condicionamento físico e favorece as atividades corriqueiras. O acompanhamento foi de forma individual do início até o término da pesquisa. Os resultados obtidos nos levaram a concluir que a atividade aeróbia reduz significativamente os níveis da FC.

Palavras-chave: Frequência cardíaca, atividade aeróbia, manutenção e regulação.

Introdução

Dentre as atividades aeróbicas a caminhada é indiscutivelmente, ideal para todas as faixas etárias, especialmente para idosos e para pacientes portadores de doença arterial coronariana (DAC) e doenças crônicas – degenerativas, pois não tem nenhuma contra indicação, excluindo eventuais disfunções ortopédicas (FLECK; KRAEMER, 1999).

As evidências mostram que a prática sistemática da caminhada tem influenciado positivamente na prevenção, regulação e manutenção dos padrões da frequência cardíaca (FC), como, também, diminui a propensão de adquirir os fatores de risco para DAC e doenças degenerativas (FALUDI et al.,1996). Além de proporcionar, ainda, uma melhor qualidade de vida e favorecer as atividades de vida diária (AVD's).

Esse tipo de treinamento é considerado seguro para o controle e manutenção da FC tanto em adultos e crianças saudáveis, quanto em idosos ou portadores de DAC's. Porém, um melhor conhecimento das respostas cardiovasculares, a FC em nosso estudo, durante o exercício ou no decorrer do processo de treinamento, pode aumentar a margem de segurança nas atividades realizadas (THOMAS, 2002).

Objetivo

Este estudo tem como propósito verificar os efeitos fisiológicos de 4 meses de caminhada orientada sobre os níveis de FC, quanto sua regulação e manutenção, dos funcionários de uma escola de ensino médio, todos sedentários com idade entre 25 a 50 anos. Dessa forma espera – se, também, uma indução à prática de atividades físicas regularmente por parte da população estudada e afins.

Materiais e Métodos

O grupo de pesquisa foi constituído por 15 participantes, sendo 9 mulheres e 6 homens, que caminhavam 2 vezes por semana durante 50 minutos, no período da tarde, por 4 meses, sob orientação dos autores do estudo. As frequências cardíacas foram controladas pelo freqüencímetro POLAR FS2 BLK, em uma pista de atletismo próxima à escola.

Para obtenção dos resultados aferimos a frequência cardíaca de repouso (FCR) no início (T1) e no final (T2) do estudo. Os resultados obtidos foram todos submetidos a tratamento estatístico, utilizando - se do teste t-student, tendo como nível de significância $P < 0,01$.

Resultados

Os dados obtidos apontam para redução significativa dos níveis da FC dos participantes considerando os resultados no início e final do estudo como mostram as tabelas a seguir:

	FEMININO	
	T1	T2
X	103,67	80,56
S ±	6,40	6,50

Tabela 1 - Comparação entre FCR apresentadas no início e final do estudo no sexo feminino.

	MASCULINO	
	T1	T2
X	99,17	73,83
S ±	5,27	6,64

Tabela 2 - Comparação entre FCR apresentadas no início e final do estudo no sexo masculino.

Discussão

A caminhada como forma de tratamento da FC reduz significativamente seus níveis até mesmo sem orientação, pois todos os participantes são sedentários. A princípio, o efeito da caminhada sem orientação surge à medida que há uma prática regular da atividade, mas certamente de pouca relevância sobre os resultados obtidos dos sujeitos da pesquisa (POWERS; HOWLEY, 2000).

Polito e Farinatti, 2003, Consideram as respostas agudas ao exercício aquelas que ocorrem durante a sua realização, em sessões isoladas de treinamento, já as respostas crônicas são aquelas associadas a adaptações fisiológicas que ocorrem em um prazo mais longo, decorrentes de treinamento regular.

Segundo Araújo, 2001, os efeitos crônicos do exercício representam a diferenciação entre sujeitos treinados e sedentários. Assim, as adaptações crônicas, por resultarem de um somatório de respostas agudas continuadas, poderão induzir respostas diferentes em indivíduos treinados, que se poderão manifestar tanto em repouso quanto durante o exercício.

Conclusão

Após os 4 meses do estudo, concluímos que a caminhada orientada reduziu significativamente os níveis da FC nos participantes. Verificamos também, que a eficácia de exercício aeróbio como redutor da FC vai além das horas subseqüentes à atividade, mesmo com os dias de intervalo os participantes mantiveram a redução dos níveis da FC.

Os resultados obtidos demonstraram uma melhora da FC após a caminhada orientada para ambos os sexos e a importância da atividade física como promoção da saúde, confirmando que a atividade prescrita foi adequada aos objetivos propostos. O que reforça a afirmação de que a utilização do exercício aeróbio proporciona a redução e manutenção da FC citadas neste estudo.

Referências

- FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1999.
- POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do Exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 3 ed. São Paulo: Manole, 2000.
- THOMAS, J.R. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- FALUDI, A. A.; MASTROCOLLA, L.E.; BERTOLAMI, M.C. **Atuação do exercício físico sobre os fatores de risco para doenças cardiovasculares**. Ver. Soc. Cardiol. Estado de São Paulo. V.6, nº 1, jan/fev 1996.
- M.D. POLITO, M.D.; FARINATTI, P.T.V. **Respostas de frequência cardíaca, pressão arterial e duplo-produto ao exercício contra-resistência: uma revisão da literatura**. Rio de Janeiro – Brasil. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2003, vol. 3, nº. 1 págs. 79–91.
- ARAÚJO, C.G.S. **Fisiologia do exercício físico e hipertensão arterial. Uma breve introdução**. Revista Brasileira de Hipertensão - Vol. 4, Nº3 - 2001.