

**Comparação entre os resultados da resposta cronotrópica e tempo de execução no teste da milha em idosos de ambos os sexos participantes de um programa de reabilitação.**

FERNANDA MONTE, SCHIRLEI CASAS, CHRISTIANE SCHWEITZER, TACIANA MARINELLI REZENDE, CRISTIANO LUCINDO DA SILVA, MIRELE QUITES, TALES DE CARVALHO.

UDESC FLORIANOPOLIS SC BRASIL.

O exercício aeróbio é amplamente divulgado devido aos benefícios que proporciona em termos de saúde. O teste da milha vem sendo utilizado para planejar, controlar a intensidade das caminhadas e verificar os resultados do treinamento. O estudo teve como objetivo comparar os resultados do treinamento físico entre os sexos em idosos participantes de programa de reabilitação. A amostra foi composta por 96 idosos (57 mulheres), com 65,2 anos (DP+9,5), que realizaram exercícios físicos por pelo menos 6 meses e teste da milha pré e pós período de treinamento. O teste da milha consiste em caminhar 1.609m no menor tempo possível, mantendo ritmo constante, no final são aferidos frequência cardíaca (FC) e tempo. Utilizaram-se como instrumentos frequencímetro e cronômetro. Como resultados verificaram-se que o tempo total do teste diferiu entre homens (16min58s, DP+1,91) e mulheres (13min30s, DP+2,19) assim como a FC (112bpm vs 114bpm) na mesma ordem. Em relação aos idosos que melhoraram seu treinamento, observaram-se as seguintes diferenças entre homens e mulheres: 53,8% vs 64,9% tiveram redução no tempo de teste; 43,6% vs 42,1% diminuição na FC; e 15,4% vs 21,1% na melhora integrada da FC e do tempo. O valor médio da melhora na FC (18bpm DP +10) e de tempo (1min DP + 0,6) foi semelhante entre os sexos. Conclui-se que as mulheres apresentaram maior capacidade de realizar o teste em menor tempo e os homens de reduzir a FC. Nas mulheres houve maior frequência de redução nas duas variáveis representando maior eficiência mecânica e cardiorrespiratória na execução.