

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.