

APTIDÃO AERÓBIA E LIMIAR DE VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM TESTE PROGRESSIVO DE CAMINHADA EM DIABÉTICOS TIPO 2

Lucieli Teresa Cambri¹
Juliana Pereira Decimo¹
Lenise Fronchetti¹
Fernando Roberto De-Oliveira²
Monique da Silva Gevaerd¹

Introdução: O limiar de variabilidade da frequência cardíaca (LiVFC) pode ser considerado um indicador da capacidade aeróbia e ser utilizado como parâmetro fisiológico para prescrição de exercício (LIMA & KISS, 1999). Contudo, a sua identificação é restrita à protocolos nos quais a variabilidade da frequência cardíaca (VFC) é analisada em teste progressivo em cicloergômetro ou em esteira. **Objetivo:** Verificar a associação entre LiVFC, identificado em teste progressivo de caminhada (TPC), e parâmetros funcionais no repouso e na recuperação pós-esforço. **Metodologia:** Foram avaliados 9 homens, 56,4 ± 5,6 anos, com diabetes tipo 2. A frequência cardíaca (FC) e a VFC de repouso foram mensuradas na posição supina durante 5 minutos (POLAR® modelo S810i). Para a análise da FC e da VFC em exercício foi realizado um TPC - velocidade inicial de 2km.h⁻¹ com incrementos de 0,3km.h⁻¹ a cada 100m (SANTOS et al., 2005), realizado em pista sintética de 200m. A velocidade foi controlada pela emissão de sinais sonoros a cada 10m. O teste foi encerrado quando os indivíduos não conseguissem manter o ritmo imposto. Os intervalos R-R foram tratados no programa *Polar Precision Performance*. O LiVFC foi identificado na primeira intensidade de exercício a apresentar o índice de VFC - SD1 - inferior a 3 ms (LIMA & KISS, 1999). O percentual de queda da FC foi calculado a partir dos valores de FC nos tempos 1 (%QFC₁), 3 (%QFC₃), e 5 (%QFC₅) de recuperação, em relação a FC de pico. Para correlacionar as variáveis foi utilizada correlação linear de Pearson (p<0,05). **Resultados:** Foram observadas correlações significativas entre a VFC de repouso e intensidade no LiVFC (r=0,75), e a FC de repouso com %QFC₅ (r= - 0,69).

Tabela 1: Média e desvio padrão das variáveis em repouso, durante o teste progressivo de caminhada e na recuperação.

<i>Variáveis</i>	Média e Desvio Padrão	<i>Variáveis</i>	Média e Desvio Padrão
FC_{rep} (bpm)	63 ± 8	Vel_{limiar} (km.h⁻¹)	5,4 ± 1,6
VFC_{rep} (ms)	22,4 ± 12,6	QFC₁ (%)	30,5 ± 7,3
FC_{pico} (bpm)	143 ± 8	QFC₃ (%)	39,3 ± 7,0
Vel_{máx} (km.h⁻¹)	7,5 ± 0,6	QFC₅ (%)	42,4 ± 4,9

Conclusões: Foram obtidas evidências de validade da utilização do LiVFC como índice de aptidão aeróbia e do *status* da regulação autonômica individual, podendo ser utilizado para a avaliação e aumento da segurança na prescrição de exercícios de caminhada para diabéticos.

Palavras chaves: variabilidade da frequência cardíaca, frequência cardíaca, aptidão aeróbia.

¹CEFID - Universidade do Estado de Santa Catarina

² Universidade Federal de Lavras

E-mail: lucambri@yahoo.com.br