

## MODULAÇÃO DOS PARÂMETROS CARDIOVASCULARES DE OBESOS SUBMETIDOS AO EXERCÍCIO AERÓBIO

<sup>1</sup>RENNO RL., <sup>2</sup>PEREIRA AA., <sup>1,2</sup>BAGANHA RJ., <sup>1,2</sup>OLIVEIRA, JJ., <sup>1</sup>SILVA AS.,  
<sup>1</sup>PEREIRA, P.C., <sup>1</sup>OLIVEIRA LHS., <sup>2</sup>SANTOS GFS., <sup>2</sup>VERLENGIA, R.

<sup>1</sup>Centro Universitário de Itajubá – FEPI, Itajubá-MG, Brasil

<sup>2</sup>Programa de Pós graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade  
Metodista de Piracicaba – UNIMEP, Piracicaba-SP, Brasil

**Introdução:** O número de obesos no mundo vem aumentando de forma alarmante sendo esta condição considerada uma epidemia. A prática do exercício físico é recomendada para prevenção e tratamento da obesidade e dentre estas destaca-se o ciclismo *indoor*, por ser uma atividade sem impactos e com elevado gasto calórico e exigência cardiometabólica. **Objetivo:** Avaliar a variação dos parâmetros cardiovasculares de obesos mórbidos submetidos à aula de ciclismo *indoor*. **Metodologia:** Participaram do estudo 9 obesos, gênero masculino, idade média de  $25,78 \pm 3,27$  anos, massa corporal  $107,77 \pm 15,85$  Kg, índice de massa corporal de  $35,92 \pm 3,25 \text{ Kg/m}^2$ , inativos e aptos a prática de exercício físico após avaliação médica. Os obesos foram submetidos a uma aula de ciclismo *indoor*, com duração de 50 minutos e intensidade auto regulável de acordo com o ritmo da aula. A frequência cardíaca foi monitorada a cada 10 minutos de atividade e a pressão arterial foi mensurada nos momentos pré atividade, durante (25 minutos) e imediatamente após. Foi realizado o teste de normalidade Kolmogorov Smirnov, análise de variância e o teste T de *Student* considerando  $p \leq 5\%$ . **Resultados:** A frequência cardíaca média da aula foi de  $146,6 \pm 16,9$  bpm (77% da FCM), a média da pressão arterial sistólica e diastólica da aula foi de  $127,72 \pm 18,42$  mmHg e  $71,64 \pm 14,3$  mmHg respectivamente. O índice duplo produto médio da aula foi de 18669. **Considerações finais:** As respostas cardiovasculares dos obesos submetidos à aula de ciclismo *indoor*, com volume de 50 minutos e intensidade auto regulável indicou que a mesma apresentou intensidade moderada e com repostas consideradas fisiológicas.

**Palavras chave:** Obesidade. Frequência cardíaca. Pressão arterial. Ciclismo *indoor*