

CORRELAÇÃO ENTRE O TESTE DE 12 MINUTOS E VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM HOMENS DE MEIA-IDADE

Ludmila Ozana Benjamin¹, Sabrina Toffoli Leite², Melissa Antunes¹, Renata Maria de O. Botelho¹, Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil³. 1. Iniciação Científica PIBIC-CNPq, 2. Pós-Graduando, 3. Laboratório de Fisiologia do Exercício - FISEX, Faculdade de Educação Física - FEF, Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, 13083-851, Campinas, SP, Brasil.

ludbenjamin@hotmail.com

INTRODUÇÃO: Sabe-se que o processo de envelhecimento leva à uma redução fisiológica da Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC), o que está relacionado a uma maior incidência de doenças no sistema cardiovascular. Já está consolidado na literatura que o treinamento aeróbio propicia adaptações que minimizam esses efeitos na modulação do sistema nervoso autônomo. Além disso, indivíduos com um melhor nível de condicionamento físico desenvolvem mecanismos fisiológicos protetores contra algumas doenças. Uma forma indireta e bastante viável na mensuração do nível de condicionamento físico é a realização do teste de campo, como o Teste de 12 minutos para a mensuração indireta do VO_{2max} (VO_2 Cooper). No entanto é possível questionar se existe correlação entre o nível de aptidão física obtida por meio de testes indiretos e a VFC.

OBJETIVO: Com isso o objetivo deste estudo foi analisar a correlação entre o teste de corrida de 12 minutos e a avaliação cardiovascular de repouso através da média dos intervalos R-R (iRR) da frequência cardíaca, em homens saudáveis de meia-idade. **METODOLOGIA:** Para isso 18 indivíduos do sexo masculino, não-ativos (idade $47,28 \pm 4,9$ anos), realizaram, em dias diferentes: 1) avaliação cardiovascular de repouso supino por 60min, com registro do ECG digital de 12 derivações (Win Cardio, Micromed USA); 2) Teste de corrida de 12 minutos, em pista de atletismo. Para a análise estatística foram calculados os valores medianos, 1.º e 3.º quartis para ambas as variáveis e o teste de correlação de Spearman. **RESULTADOS:** Os valores descritivos são apresentados na Tabela 1.

Tabela 1. Valores de medianas, 1.º e 3.º quartis dos iRR e do VO_2 obtido pelo Teste de 12 minutos (n=18).

	RR	VO_2 Cooper
1º Quartil	822,764	25,61
Mediana	878,838	30,25
3º Quartil	964,975	33,97

A correlação encontrada entre as variáveis iRR e VO_2 Cooper foi de $r=0,37$, ou seja, fraca correlação, com um $p=0,127$, mostrando portanto que não houve uma correlação significativa entre os valores de iRR de repouso e o desempenho no teste de 12 minutos no grupo de homens saudáveis de meia-idade estudado. **CONCLUSÕES:** Apesar da literatura relatar a validade do teste de Cooper para mensuração indireta de Potência Aeróbia, uma análise direta do VO_{2max} talvez propiciasse resultados mais precisos, já que era esperado que indivíduos com um maior iRR apresentassem melhores níveis de Potência Aeróbia.

Suporte: CNPq

Palavras-chave: Teste de 12 minutos, Variabilidade de Frequência Cardíaca, meia-idade, homens