

Relação do nível de atividade física habitual, com a modulação autonômica da frequência cardíaca e capacidade aeróbia em mulheres na pós-menopausa

Autora

Jannes dos Santos Camargo da Silva

Orientação

Rafael Moreno Castellani

Para ler o TCC na íntegra, [clique aqui](#)

Resumo

Um nível de atividade física habitual (NAFH) elevada traz importantes benefícios à saúde do idoso. O objetivo deste estudo foi analisar o NAFH de mulheres em fase de pós-menopausa, e verificar a influência sobre a modulação autonômica da Frequência Cardíaca (FC) e capacidade aeróbia destas mulheres. O estudo foi composto de 30 mulheres na fase de pós-menopausa com mais de 50 anos de idade. Para a seleção da amostra foram utilizadas as características de não possuir doenças cardíacas, pulmonares ou metabólicas, ser fumantes ou ex-fumantes, estar em tratamento de reposição hormonal, e com índice de massa corporal (IMC) superior a $35 \text{ kg} \cdot \text{m}^{-2}$. Utilizamos o Frequencímetro da marca FirstBeat® para a coleta da FC e Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC), as análises e interpretações dos dados foram feitos pelo software Kubios HRV, para coleta do NAFH utilizamos pedômetros digitais do modelo BP 148 TECHLINE® e para análise dos números de passos nos baseamos no método descrito por Thompson, Rakow e Perdue. Os resultados nos levaram a conclusão de que mulheres em fase de pós-menopausa, que possuem um NAFH maior, possui uma maior modulação autonômica da FC, ou seja, uma menor Variabilidade da Frequência Cardíaca de Repouso (VFCR) e uma maior permanência no teste de ISWT, desta forma uma melhor capacidade aeróbia.

Palavras-chave:

Idosos e atividade física. Frequência cardíaca. Variabilidade da frequência cardíaca. Capacidade aeróbia. Teste ISWT