

**COMPORTAMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL E DA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM TESTES MÁXIMOS LOCALIZADOS, REALIZADOS EM PACIENTES CORONARIANOS.**

SATUT FABER, S.; NEGRÃO, C.E.; AMARAL, L.R.; SERRÓ AZUL, G. & MOLIN KISS, M.A.

Setor de Avaliação Morfo-Funcional do SERVIÇO DE CONDIÇÃO FÍSICO DO INCOR- HC - FMUSP

Objetivo: estudar a repercussão no sistema cardiovascular da realização de testes de potência máxima anaeróbica alática em pacientes coronarianos revascularizados ou não. Método: os testes localizados foram: abdominal: n° de X em 30" dorsal idem; flexões de MMSS em 4 apoios: idem e flexões de MMII - idem. O paciente estava continuamente monitorizado quanto ao ECG; a pressão arterial era tomada antes e depois de cada teste, devendo retornar aos valores iniciais antes do próximo. Foi calculado o diferencial (delta) de pressão sistólica e de frequência cardíaca, bem como o duplo produto, po teste. Foram comparados os deltas do 1º e 4º testes a fim de verificar a somação de cargas. Após 3 meses de condicionamento físico as determinações foram repetidas. Houve evolução significativa dos pacientes, com exceção no teste de MMII, mas a elevação da frequência cardíaca e da pressão arterial sistólica não se mostrou significativa no mesmo paciente ou entre os diversos casos. Concluímos pela utilização, criteriosa de testes máximos, localizados, mesmo em coronarianos.

**EVOLUÇÃO DE INDIVÍDUOS CORONARIANOS E NORMAIS SUBMETIDOS A MESMO PROGRAMA DE TREINAMENTO.**

GUIMARÃES, M.C.; NEGRÃO, C.E.; OLIVEIRA, L.M.; AMARAL, L.R.A.; SATUT FABER, S. & MOLIN KISS, M.A.

Setor de Avaliação Morfo-Funcional do SERVIÇO DE CONDIÇÃO FÍSICO do INSTITUTO DO CORAÇÃO-HC-FMUSP

Objetivo: analisar o efeito de um mesmo programa de treinamento físico em dois diferentes grupos de indivíduos, isto é, um formado por coronarianos outpor sedentários normais. Para tanto utilizou-se uma bateria de testes de resistência de dinâmica anaeróbica alática- abdominal, dorso lombar, flexão de braços e flexão de pernas, além do teste cicloergométrico máximo. A amostra era composta de 11 pacientes do sexo masculino, meia idade, sendo 6 portadores de coronariopatia e 5 normais. Observou-se que o grupo dos coronarianos obtiveram aumento significativo nos testes abdominal, dorsal e  $VO_{2max}$ ; enquanto que os normais obtiveram aumentos significativos em todos os testes.

	CORONARIANOS				NORMAIS			
	PRE	POS	PRE	POS	PRE	POS	PRE	POS
x	29,5	34,0	23,5	24,7	22,6	37,8	18,4	28,4
s	3,7	5,4	3,7	4,3	4,4	4,8	3,2	2,7
t	3,61*		1,34		5,33*		7,25*	

Conclusão: Houve uma tendência a melhor evolução do grupo normal do que no de coronariopatas.

**TREINAMENTO EM SEDENTÁRIOS JOVENS**

AUTOR: FRANCISCO EDEN MONTEIRO DE OLIVEIRA. CO-AUTOR: BEATRIZ COSTA MONTEIRO DE OLIVEIRA- CLÍNICA DE PERFORMANCE HUMANA- FORTALEZA- CEARÁ

Visa demonstrar o baixo custo operacional, simplicidade e segurança ao estabelecermos níveis de esforços sem excedermos a tolerância individual do trabalho físico com respostas adequadas aos objetivos gerais e específicos do treinamento físico em sedentários. METODOLOGIA Foi submetido a um programa de treinamento (BRUNO BALKE) um grupo de sedentários jovens, sexo masculino, idade média 32 anos, avaliação morfo-funcional normal, com provas ergométricas monitorizadas (SJOSTRAND) realizadas em aparelhos FUNBEC, durante o período de 6 meses. A intensidade = 65% Mets Max, F.C média (carga) = 154 bpm, Frequência: 3 x / Semana, Duração: 20% dispendio calórico/dia, Gasto calórico diário = 2.400 KCAL, baseados em trabalhos bioquímicos de DAVIS E BARNES. Cálculos de  $VO_{2max}$  método indireto (ASTRAND) e FC (MOLLIN KISS). Peso atual e composição corporal analisados por pesagem direta (Balança Filizola) e medida direta da dobra cutânea (espessímetro de HARPENDER) utilizando 4 dobras (SSC, SI, T, ABD) e a equação de FAULKNER (método YUSHAZ) reavaliados mensalmente. RESULTADOS: Foram observados média geral antes e após o programa tendo como parâmetros  $VO_{2max}$ , FC repouso, Peso / atual, Percentual de Gordura. CONCLUSÕES: 1. Melhoria subjetiva do bem-estar físico. 2. Necessidade da diversificação da atividade física. 3. Existência de intercâmbio social no grupo. 4. Existência de um critério seletivo para escolha dos monitores do programa. 5. Necessidade de avaliações periódicas. 6. Diminuição da fadiga e / stress na vida cotidiana.

**- EFEITO DE LUTAS SUCESSIVAS SOBRE O NÍVEL DE ÁCIDO LÁTICO SANGÜÍNEO DE JUDOCAS -**

Bracht, V. ; Moreira, N. e Umeda, O. Y.

Departamento de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá

O judô parece ser um desporto que exige grande contribuição do metabolismo anaeróbico. DAL MONTE (1978) considera o judô como um desporto de empenho aeróbico - anaeróbico alternado. O presente trabalho, de caráter preliminar, teve o propósito de determinar a concentração de ácido lático sanguíneo em judocas, durante combates. O grupo amostral foi constituído de 5 (cinco) judocas maringenses, com idade média de 21,86 anos ( $S \pm 3,95$ ), peso médio de 67,74 kg ( $S \pm 14,91$ ), altura média de 167,02 cm ( $S \pm 3,24$ ) e  $VO_{2max}$  predito médio de 48,03 ml/kg/min. ( $S \pm 8,82$ ). Para a coleta das amostras de sangue, foi simulada uma competição, onde cada atleta testado, realizava 3 lutas com duração fixada de 4 minutos, a intervalos de 20 minutos. As coletas de sangue venoso do braço foram efetuadas 4 minutos após as lutas, com a verificação também, da frequência cardíaca, através da palpação do pulso radial após 30 segundos do término da cada luta. Foram feitas coletas também, para a determinação da concentração de lactato sanguíneo em repouso e após 18 minutos do término da 3ª luta. A dosagem do ácido lático foi feita pelo método enzimático. A concentração média de lactato obtida, para as três lutas, foi de: 7,82 mM ( $S \pm 2,09$ ) ou 70,46 mg/100ml ( $S \pm 18,85$ ), com máximo de 11,34 mM e mínimo de 4,23 mM. A frequência cardíaca média foi de 181 bat. / min. ( $S \pm 9,68$ ) e a glicemia média, 78,66 mg/100ml com ( $S \pm 19,59$ ). Os autores concluem que os combates de judô são realizados com contribuição significativa do metabolismo anaeróbico láctico.