



IV Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXIX Seminário de Iniciação Científica
XIV Salão de Ensino e Extensão
IV Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu
III Seminário de Inovação Tecnológica



Título:	A RECUPERAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA APÓS TESTE DE ESFORÇO EM TRABALHADORES RURAIS: uma avaliação da condição de saúde		
Autores:	Milena Machado Ellwanger (Bolsista PIBIC-CNPq EM) Maiara Helena Rusch Ezequiel Cazarotto Fontoura Bruno de Almeida Ross Patrik Nepomuceno Hildegard Hedwig Pohl; Miriam Beatrís Reckziegel (Orientadora)		
Área	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	<input type="checkbox"/> Ensino <input checked="" type="checkbox"/> Pesquisa <input type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
Resumo:	<p>INTRODUÇÃO: A recuperação da frequência cardíaca (FCRC) pode ser definida como o declínio da frequência cardíaca (FC) após a interrupção do exercício físico. Seu comportamento tem sido investigado por diversos grupos de pesquisa e pode ser dividido em duas fases: rápida e lenta, sendo um valor igual ou inferior a 12 batimentos por minuto no primeiro minuto após esforço físico considerado anormal e fortemente preditivo para mortalidade. Por outro lado, o bom nível de condicionamento físico está relacionado com a melhora da FCRC em diferentes populações, estando a prática regular de exercícios físicos associada aceleração na redução da FC após o exercício, podendo ser usada como importante ferramenta para avaliar a condição de saúde das pessoas. OBJETIVO: Com intuito de avaliar a condição de saúde dos trabalhadores rurais, esse estudo busca analisar as respostas da FC desses trabalhadores, após teste cardiopulmonar de esforço, relacionando com valores de consumo máximo de oxigênio (VO₂máx) e variáveis antropométricas. METODOLOGIA: Estudo transversal, descritivo e relacional, em que foram avaliados trabalhadores rurais participantes do Projeto “TRIAGEM DE FATORES DE RISCO RELACIONADOS À</p>		



IV Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXIX Seminário de Iniciação Científica

XIV Salão de Ensino e Extensão

IV Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu

III Seminário de Inovação Tecnológica

OBESIDADE, ESTILO DE VIDA, SAÚDE CARDIOMETABÓLICA E DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS: impacto da promoção e educação em saúde em trabalhadores rurais e urbanos – Fase IV” Estes foram submetidos a teste cardiopulmonar de esforço, para cálculo do VO_{2max} e avaliação da resposta da FC de repouso (FCR), FC máxima atingida no teste (FCMáx) e FCRC. Também foi avaliada o peso e a estatura, para cálculo do Índice de Massa Corporal, circunferência da cintura (CC), relação entre CC e circunferência do Quadril (RCQ), dobras cutâneas para o percentual de gordura (%G) e a área de gordura visceral (AGV) por bioimpedância. A FCRC foi calculada como a diferença entre a FCMáx atingida durante o teste e a FC registrada após 60 ($\Delta RecFC$ 1), 120 ($\Delta RecFC$ 2), 180 ($\Delta RecFC$ 3) segundos, representando o declínio da FC durante esse intervalo de tempo.. Os dados foram analisados no software Statistical Package of Social Sciences (versão 23.0). e foram testados quanto a normalidade (Shapiro-Wilk) e posteriormente comparados pela Correlação de Pearson ou Spearman, com um nível de significância de $p \leq 0,05$. **RESULTADOS:** A amostra foi composta por 52 trabalhadores rurais, 28 do sexo feminino, com média de idade de $48,71 \pm 11,72$ anos. Os resultados apontam relação inversa entre as variáveis antropométricas de IMC, %G e AGV e os deltas de frequência cardíaca nos três minutos de recuperação, indicando que os trabalhadores com excesso de peso apresentavam recuperação mais lenta (menor Δ). Essa relação também aconteceu com a PASR e PADR, valores mais altos de repouso indicaram maior dificuldade de recuperação pós exercício. As variáveis de FCMáx e VO_{2max} maiores, que podem ser associados com estágios mais intensos do teste cardiopulmonar, denotando uma melhor condição cardiorrespiratória, apresentaram um maior delta de recuperação. **CONCLUSÃO:** As respostas ao teste cardiopulmonar de esforço apontam que os trabalhadores rurais com melhores condições cardiorrespiratórias (maiores valores VO_{2max}) e melhor perfil antropométrico, com índices reduzidos de gordura total e central (valores menores de IMC, %G e AGV) apresentaram condições de recuperação mais adequada ao exercício, com melhores condições de saúde para executar as atividades no seu dia-a-dia.

Link do Vídeo:

https://drive.google.com/file/d/1ZpgZEYJ_4bLEEUftAJsrIwdBtDbpG1rS/view?usp=sharing