

757 - EFEITOS DO DESTREINO NO CONDICIONAMENTO FÍSICO - Luiza Viola Romani (Faculdade de Ciências, UNESP, Bauru), Haliny Miqueleto Casado (Faculdade de Ciências, UNESP, Bauru), Priscila Moulaibb (Faculdade de Ciências, UNESP, Bauru), Thalita Berdú Llevadot (Faculdade de Ciências, UNESP, Bauru), Sandra Lia do Amaral (Faculdade de Ciências, UNESP, Bauru) - lujzavr@yahoo.com.br

Introdução: A realização de exercício físico tem sido recomendada a fim de promover melhoras na saúde, desde que realizado de forma supervisionada e contínua. O treinamento físico proporciona benefícios fisiológicos ao organismo, promovendo ajustes no organismo, como por exemplo, melhora na flexibilidade, débito cardíaco, consumo máximo de oxigênio (VO₂ máx), frequência cardíaca FC, resistência muscular, pressão arterial (PA), que contribuem para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar do indivíduo. Porém, a interrupção do treinamento leva à perda de todos esses benefícios. Os indivíduos ativos durante o período de férias mudam sua rotina de atividades físicas o que pode vir a comprometer o trabalho até então desenvolvido, tendo como consequência o destreino, ou seja, piora no condicionamento físico. **Objetivos:** Avaliar o destreino após o período de três meses de férias nas variáveis hemodinâmicas e de VO₂ máx em participantes do Projeto Qualidade de Vida (PQV), na cidade de Bauru. **Métodos:** Foram avaliados 7 indivíduos de ambos os sexos (65±4,94anos). Todos os indivíduos foram submetidos a um teste ergométrico submáximo antes e depois de 4 meses de treinamento e após 3 meses de destreino, para estimativa do VO₂ máx e prescrição de exercícios físicos. O programa de condicionamento físico foi constituído de exercícios aeróbios de 40 a 60% VO₂ máx. e flexibilidade, 3 vezes/semana com duração de 90 minutos, por 4 meses. A pressão arterial (PA) e a frequência cardíaca (FC) foram aferidas antes do teste ergométrico, após repouso de 10 minutos, de acordo com as V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. A FC foi utilizada para controle da intensidade do treino. Os dados foram analisados ao final de 4 meses de treinamento e após 3 meses de destreino por meio do teste t de student, com nível de significância de p<0,05. **Resultados:** O período de 3 meses sem condicionamento supervisionado promoveu piora significativa no VO₂ máximo (35,06 ± 4,8 vs 31,77 ± 4,66, antes vs depois das férias, p<0,05) e na PA diastólica (PAD= 71,42 ± 4,4 vs 74,57 ± 2,55 mmHg, antes vs depois das férias, p<0,05). Os valores de FC, PA sistólica e flexibilidade não se alteraram significativamente. A partir dos resultados obtidos pode-se sugerir que o período de férias pode exercer uma influência negativa, principalmente na capacidade cardiocirculatória e hemodinâmica dos participantes do projeto. Assim, valoriza-se a importância da continuidade dos exercícios físicos, mesmo no período de férias.