

O QUE É A VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA?

BORSOI, Eduarda

PADOIN, Susana

TUSSET, Luiz Carlos

SBEGHEN, Mônica Raquel

ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

O estudo da variabilidade da frequência cardíaca (VFC) se baseia na análise matemática da oscilação do intervalo de tempo entre consecutivos batimentos cardíacos que fornecem indicadores do sistema nervoso autônomo, tanto para avaliar a intensidade do esforço físico realizado quanto para estimar o nível de estresse de um indivíduo. O objetivo com este estudo foi revisar conceitos da VFC e seus dispositivos de mensuração. Para isso, o método adotado foi de revisão bibliográfica, por meio de busca eletrônica nas bases de dados SciELO e Pergamum, entre abril e maio de 2016. Foram utilizadas as palavras-chave *variabilidade da frequência cardíaca*, *frequência cardíaca* e *exercício físico*. Após a seleção dos artigos que abordavam diretamente o tema, foram localizados 10 artigos e dois livros. Pôde-se verificar que a VFC compreende as oscilações do intervalo R-R, os quais indicam o tempo entre as contrações ventriculares que, por sua vez, refletem nas modificações dos batimentos cardíacos em razão da atuação conjunta dos sistemas simpático e parassimpático, os quais fazem parte do sistema nervoso autônomo. A análise dos dados produzidos é feita a partir do domínio de tempo, traduzida no domínio da frequência, entretanto limitada à capacidade dos aparatos eletrônicos utilizados para tanto. Os cardio-frequencímetros e os eletrocardiogramas (ECG) são os principais instrumentos utilizados para obtenção dos resultados VFC. Este instrumento vem apresentando resultados consistentes que o apontam como uma importante ferramenta de avaliação, já que possui aplicação não invasiva e de fácil e rápida monitorização. As conclusões revisadas distinguem que a alta variação da frequência cardíaca resulta no bom funcionamento do organismo porque demonstra sua capacidade de adaptação contínua aos eventos extrínsecos ocorrentes no meio ambiente, seja oriundo da estimulação a qual o profissional de educação física submete seu aluno, seja, por exemplo, de fatores climáticos que exigem adaptações térmicas do organismo.

Palavras-chave: Variabilidade da frequência cardíaca. Frequência cardíaca. Exercício físico. Atividade física. Avaliação física.

duda__borsoi@outlook.com

patrick.zawadzki@unoesc.edu.br