

AVALIAÇÃO DA VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA DE IDOSOS PARTICIPANTES DE UM PROJETO DE EXTENSÃO NA CIDADE DE CRATO-CE

Resumo

Uma das formas de se avaliar a regulação autonômica cardíaca de modo não invasivo em humanos é a variabilidade da frequência cardíaca (VFC), termo convencionalmente aceito para descrever as oscilações nos intervalos entre batimentos cardíacos consecutivos (intervalos RR), que estão relacionadas às influências do sistema nervoso autônomo (SNA) sobre o nódulo sinusal. O presente estudo tem como objetivo avaliar os efeitos do exercício de força para membros superiores na modulação autonômica cardíaca de idosos. Trata-se de um estudo descritivo, transversal e exploratório, contemplando uma amostra de 16 idosos do sexo feminino participantes do projeto de extensão Mais Vida. Para análise da VFC no domínio da frequência foram utilizados os componentes espectrais de baixa frequência (LF) e alta frequência (HF). Já a análise no domínio do tempo foi realizada por meio dos índices SDNN e RMSSD. Os participantes da pesquisa executaram três séries de quinze repetições, estimando uma carga de 40% de 1 RM. O Protocolo contemplou os seguintes exercícios: rosca direta, tríceps francês e elevação lateral. Embora tenham sido observadas alterações significativas nos valores da pressão arterial e frequência cardíaca entre o período de repouso e imediatamente após os exercícios, ao se analisar os índices da variabilidade da frequência cardíaca nos domínios tempo e frequência não se verificaram mudanças que pudessem promover uma exacerbação dos valores relacionados ao cálculo da variabilidade da frequência cardíaca entre os períodos de repouso e imediatamente após o exercício, possivelmente em função da intensidade moderada do exercício aplicado aos gerontes pesquisados.

Palavras Chave: Variabilidade da Frequência Cardíaca, Idoso, Exercício.