

Utilização do *biofeedback* cardiovascular no contexto esportivo: uma revisão.

DOBERMANN, LM.G. , FERNANDES,P.T.

Faculdade de Educação Física - GEPEN - UNICAMP, Campinas-SP,Brasil

Observamos que a demanda por recursos que auxiliem a prática do exercício físico vem crescendo nos últimos anos, especialmente pela maior divulgação dos efeitos benéficos para a saúde, bem estar e qualidade de vida. Um dos recursos para melhorar o rendimento no desporto é o *Biofeedback* cardiovascular. Essa técnica trabalha com respostas captadas a partir dos batimentos cardíacos através de sensores que podem ser colocados nas pontas dos dedos ou lóbulo da orelha . O objetivo dessa pesquisa é verificar a literatura produzida nos últimos 20 anos referente à utilização do *biofeedback* cardiovascular no contexto esportivo. A metodologia utilizada concentrou-se na análise de duas bases de dados: PubMed e Scielo. Para a pesquisa, foram utilizadas as palavras-chave *biofeedback* cardiovascular e esporte, *cardiovascular biofeedback* e *sport*. Os resultados mostram uma lacuna importante na literatura científica sobre o tema. Na base de dados Scielo, nenhum artigo que correspondesse às palavras chave foi encontrado. Na base de dados Pubmed, foram encontrados 7 artigos, sendo que 5 apresentam referências à utilização do *biofeedback* para medições e análises da variação da frequência cardíaca (VFC) nas seguintes situações: pessoas que sofreram AVC, stress e reabilitação pós traumática. O contexto esportivo é citado em dois artigos sendo que, um deles analisa os resultados positivos do *biofeedback* em atletas com concussão e em outro sua possível utilização em situações que desencadeiam stress durante a atividade física. Os 5 artigos que discutem a utilização do *biofeedback* apontam resultados satisfatórios e sugerem sua utilização. Dessa maneira, conclui-se que a escassez de publicações direcionadas a utilização do *biofeedback* cardiovascular em contextos esportivos sinaliza a necessidade de fortalecer a investigação sobre o tema. Propiciar a atletas e praticantes de exercícios físicos uma maior regularidade na VFC pode trazer benefícios como um maior bem estar e melhora no rendimento.

Palavras-chaves: *Biofeedback* cardiovascular, Esporte, Psicologia do Esporte.