

MODULAÇÃO AUTONÔMICA CARDÍACA APÓS EXERCÍCIO DE FORÇA EM MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES

^{1,2} ISIDORO, N. J. X., ² SANTANA, M. D. R., ³ VALENTI, V. E., ² ABREU, L. C.

¹ Universidade Regional do Cariri – URCA, Crato-CE, Brasil ² Faculdade de Medicina do ABC-FMABC, Santo André-SP, Brasil, ³ Universidade Estadual Paulista – UNESP, Marília-SP, Brasil.

Introdução: Os exercícios resistidos influenciam o sistema cardiovascular por promover ajustes autonômicos a partir do aumento da demanda metabólica e consequente aumento do fluxo sanguíneo local em função das sobrecargas. Uma das formas de 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.

Objetivo: Avaliar a recuperação da modulação autonômica cardíaca após exercício de força em membros superiores e inferiores. **Método:** Foram analisados 29 participantes saudáveis com idade entre 20 e 35 anos, considerados fisicamente ativos, mas não atletas profissionais. A variabilidade da frequência cardíaca foi avaliada no domínio do tempo e frequência, 0-10 minutos antes do exercício (T1), 0-10 minutos após o exercício (T2), 10-20 minutos após o exercício (T3), 20-30 minutos após o exercício (T4).

Resultados: Em relação ao domínio do tempo observou-se que o SDNN, pNN50 e RMSSD foram reduzidos em T2, T3, T4, em relação à T1 e quanto ao domínio da frequência houve aumento da razão LF/ HF em T2, T3 e T4 para membros superiores e inferiores. **Considerações Finais:** No pós-treino ocorreu aumento da modulação simpática. Houve diminuição dos índices SDNN, pNN50 e RMSSD após a realização dos exercícios resistidos para membros superiores e inferiores. Houve aumento da razão LF/ HF após a realização dos exercícios resistidos para membros superiores e inferiores.

Palavras-Chave: Sistema nervoso autônomo. Coração. Frequência cardíaca.

Área temática: Fisiologia do Exercício
Resumo para apresentação oral