

RESUMO

Durante o repouso, a atividade colinérgica predomina sobre o sistema simpático. Assim o mecanismo de controle da Frequência Cardíaca pela atividade vagal, juntamente com a diminuída demanda energética, irão determinar a frequência cardíaca de repouso (FCR) de um indivíduo fisiologicamente íntegro. A FCR possui importância reconhecida como indicador independente de saúde cardiovascular, relação com doenças não cardiovasculares, além da sua utilização em fórmulas, questionários e protocolos relacionados ao exercício físico. Apesar da reconhecida notoriedade da FCR na prática clínica e física, ainda não foi estabelecido um modo de medição com evidências científicas, que sustentam a existência de um padrão. Desta forma o presente estudo procurou investigar, através de dois artigos, de que forma a FCR vem sendo utilizada na prática profissional de profissionais de Educação Física, no que tange as formas de medição (tempo, posição), cuidados pré e durante (substâncias interferentes e condições ambientais) e objetivos da medição. Além disso, testar e propor aplicações práticas da FCR mediante tempo e postura corporal de medição. No primeiro estudo Foram entrevistados profissionais de Educação Física, através de um questionário composto por oito questões sobre a forma de utilização da FCR, tais como, importância da variável, período de repouso antes e durante a mensuração, posição corporal, equipamento, e condições ambientais (temperatura, luminosidade, substâncias interferentes). De acordo com os resultados apresentados pelas respostas dos questionários, pôde-se concluir que o uso da FCR pelos profissionais de Educação Física, não possui uma padronização para sua medição, havendo divergências estatisticamente significativas nos critérios de utilização e avaliação. No segundo estudo foram avaliados 39 indivíduos jovens (21 homens e 18 mulheres), submetidos a avaliações em repouso em duas posições, supina e sentada, cada uma com a duração de 60 minutos. Os resultados mostraram que as medições realizadas em apenas cinco minutos não eram diferentes estatisticamente das medições realizadas nos 60 minutos. Além disso, na posição sentada a FCR é 12% maior que na posição supina, retratando diferença estatística. Estes resultados se repetiram entre gêneros e entre indivíduos mais e menos ativos. Portanto de acordo com

os resultados dos estudos, pôde- se verificar a inexistência de consensos para a medição da FCR entre os profissionais de educação física. Entretanto o presente estudo propõe a medição para homens e mulheres jovens mais e menos ativos, utilizando 5 minutos de repouso, registrando-se a média deste período e observando a posição medida para as devidas correções.

Palavras chave: Frequência cardíaca de repouso, avaliação, supina, sistema nervoso autônomo