

**Área temática:** Qualidade de vida, envelhecimento ativo e bem sucedido.

## **ANÁLISE DA VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM IDOSAS SEDENTÁRIAS: UM ESTUDO PILOTO.**

Cynthia Beatriz da Fonseca<sup>1</sup>; André Igor Fonteles<sup>1</sup>; Ivan Igor de Oliveira Sobrinho<sup>1</sup>; Dandara Flávia Santos de Gois Silva<sup>1</sup>; Hassan Mohamed Elsangedy<sup>1</sup>.

1. Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte;

E-mail: [Cynthia13\\_beatriz@yahoo.com.br](mailto:Cynthia13_beatriz@yahoo.com.br)

**Introdução:** A variabilidade da frequência cardíaca (VFC) representa as flutuações de tempo dos intervalos entre batimentos consecutivos e pode avaliar a modulação do sistema nervoso autônomo sobre condições fisiológicas e patológicas. Com o envelhecimento a uma redução fisiológica da VFC. **Objetivo:** Traçar um perfil da modulação autonômica de idosas sedentárias em repouso. **Metodologia:** Estudo transversal de caráter descritivo, com amostra de 17 idosas (66,4±4,9 anos; 27,8±3,8 kg.m<sup>-2</sup>) previamente sedentárias avaliadas através do Questionário Internacional de Nível de Atividade Física (IPAQ). A VFC foi analisada em repouso na posição supina - frequência respiratória não foi controlada - a fim de verificar a resposta autonômica por meio dos intervalos R-R. O registro da frequência cardíaca (FC) foi monitorado a cada 5 segundos durante o repouso (Cardiofrequencímetro Polar® RS800). Na análise linear os resultados foram armazenados em arquivos de texto e transferidos para o software HRV Kubios (Universidade de Eastern Finland). Os parâmetros no domínio do tempo estudados foram à média dos intervalos RR

(iRR), o desvio padrão dos intervalos RR (SDNN) e raiz quadrada da média dos quadrados das diferenças entre os intervalos RR sucessivos (RMSSD). Os componentes no domínio da frequência analisados foram o componente espectral de baixa frequência em unidades normalizadas (LFnu), componente espectral de alta frequência em unidades normalizadas (HFnu) e razão LF/HF (LF/HF). Foram coletados os intervalos R-R por 15 minutos durante o repouso, sendo utilizados os 5 minutos com maior estabilidade para as análises. A distribuição de normalidade dos dados foi verificada através do teste de Shapiro Wilk. Os resultados foram apresentados em média e desvio padrão.

**Resultados:** Os valores médios foram encontrados para os intervalos R-R ( $894,2 \pm 140,0$  ms); SDNN ( $24,1 \pm 10,5$  ms); RMSSD ( $19,2 \pm 9,00$  ms); [LF (nu)  $47,2 \pm 18,1$ ; HF (nu)  $52,7 \pm 18,1$ ; LF/HF ( $1,21 \pm 1,14$ )]. **Conclusão:** Devido à carência de estudos tratando-se do perfil autonômico em idosas sedentárias, torna-se difícil identificar um padrão de referência, porém os resultados sugeridos poderão servir de base para identificar o perfil autonômico dessas idosas, além de facilitar na prescrição de treinamento.

**Palavras-chave:** Variabilidade da frequência cardíaca, idosas, sedentárias.