

EFEITOS DA HIDRATAÇÃO SOBRE A VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

LEONARDO EISENLOHR ANDRADE¹
ANDRÉ LUIZ MORAES DE ALMEIDA¹
MARCELO SANTANA DE OLIVEIRA¹
PEDRO HENRIQUE FRAGA MAGALHÃES¹
LUÍS PAULO SOUZA GOMES (CREF: 1.156-GE/SE)¹

¹Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil
leoajugt@gmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Variabilidade da Frequência Cardíaca, Hidratação, Exercício, Recuperação.

INTRODUÇÃO: A análise da variabilidade da frequência cardíaca (VFC) é um método fácil e não invasivo que apresenta a modulação do Sistema Nervoso Autônomo (SNA), o equilíbrio dos sistemas simpático e parassimpático e seus reflexos na atividade cardíaca. **OBJETIVO:** O estudo objetivou avaliar a recuperação autonômica cardíaca através dos índices de VFC pós-exercício em quatro sessões, sendo a primeira sem hidratação (sessão controle ou SC) e as seguintes com hidratação por água (SA), bebida esportiva (SBE) e água de coco (SAC). **METODOLOGIA:** Da metodologia, participaram 10 homens, fisicamente ativos, com idades $34 \pm 6,1$ anos, peso $84,3 \pm 12,8$ kg, altura $1,80 \pm 0,1$ m, para um protocolo de 10 minutos de repouso, 60 minutos de exercício em cicloergômetro a 50 RPM e 40% dos watts máximos e 30 minutos de recuperação pós-exercício. Nas quatro sessões registraram-se as medidas antropométricas, coleta da urina pré e pós, FC do repouso ao final da recuperação, percepção subjetiva do esforço durante o exercício, temperatura corporal e pressão arterial. Nas sessões com hidratação, a quantidade de fluidos a serem repostos foi definida através da perda hídrica na SC. Através da FC, foram analisados os índices SDNN e RMSSD em 8 momentos e comparados entre as sessões. **RESULTADOS:** O índice RMSSD resultou para a sessão SC em $T0$ $38,8 \pm 3,3$ ms², $2,9 \pm 0,2$ ms² em $T1$ e $21,0 \pm 3,0$ ms² em $T7$. Para SAC apresentou $41,3 \pm 6,2$ ms² em $T0$, $2,4 \pm 0,1$ ms² em $T1$ e $30,8 \pm 7,6$ ms² em $T7$. **CONCLUSÃO:** Concluiu-se que, segundo a estatística, não houve diferença significativa na recuperação autonômica cardíaca entre as sessões, entretanto as sessões com hidratação, em especial água de coco, obteve índice RMSSD próximos a 50% maior que SC durante toda a recuperação.

REFERENCIAS

- ABREU, L. C. **Heart rate variability as a functional marker of development.** *Journal of Human Growth and Development*, v. 22, n. 3, p. 279-282, 2012.
- FARAH, B. Q. et al. **Heart rate variability and its relationship with central and general obesity in obese normotensive adolescents.** *Einstein (Sao Paulo)*, v. 11, n. 3, p. 285-290, 2013.
- GOMES, L. P. S. et al. **ESTADO DE HIDRATAÇÃO EM CICLISTAS APÓS TRÊS FORMAS DISTINTAS DE REPOSIÇÃO HÍDRICA-DOI:** <http://dx.doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm.v22n3p89-97>. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 22, n. 3, p. 89-97, 2014.
- LOPES, P. F. F.; DE OLIVEIRA, M. I. B.; MAX, S. **Aplicabilidade Clínica da Variabilidade da Frequência Cardíaca.** *Revista Neurociência*, 2013.
- MORENO, I. L. et al. **Effects of an isotonic beverage on autonomic regulation during and after exercise.** *J Int Soc Sports Nutr*, v. 10, n. 1, p. 1-10, 2013.
- OLIVEIRA, T. P. et al. **A ingestão hídrica acelera a recuperação da frequência cardíaca pós-exercício-DOI:** [10.4025/reveducfis.v23i2.12670](https://doi.org/10.4025/reveducfis.v23i2.12670). *Revista da Educação Física/UEM*, v. 23, n. 2, p. 271-276, 2012.

PASCHOAL, M. A. et al. **Efeitos agudos do exercício dinâmico de baixa intensidade sobre a variabilidade da frequência cardíaca e pressão arterial de indivíduos normotensos e hipertensos leves.** Revista de Ciências Médicas, v. 13, n. 3, 2012.