

RESUMO - AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA NOS SISTEMAS
CARDIORRESPIRATÓRIO E METABÓLICO

**A IMPORTÂNCIA DO TREINO RESISTIDO NA MODULAÇÃO CARDÍACA EM
IDOSOS: UMA ANÁLISE LINEAR DA VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA
CARDÍACA**

Ana Eveni Rodrigues Aguiar (aguiaranae@hotmail.com)

Maria Cláudia Valente Almeida (mclaudiavalmeida@gmail.com)

Gleidianne Lorrana Sales Dos Santos (gleidianesales05@gmail.com)

Cristiane De Fátima Pimenta Da Costa (cfpimenta21@gmail.com)

Paulo Vítor De Souza Sassim (paulosassim@gmail.com)

Marcio Clementino De Souza Santos (marcio.santos@uepa.br)

Introdução: O envelhecimento populacional acarreta alterações fisiológicas cardiovasculares significativas, aumentando a vulnerabilidade a diversas doenças. A variabilidade da frequência cardíaca (VFC) é um marcador não invasivo que reflete a modulação autonômica cardíaca e pode indicar o estado funcional do sistema cardiovascular. Objetivo: Investigar os efeitos do treinamento resistido sobre a VFC em indivíduos idosos. Metodologia: Trata-se de uma revisão sistemática baseada em estudos publicados nos últimos cinco

anos, obtidos nas bases de dados PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizados descritores DECS/MeSH relacionados à VFC, envelhecimento e treinamento resistido. Resultados: Inicialmente, foram identificados 14 artigos na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e 7 na PubMed, totalizando 21 artigos. Após a leitura dos títulos e resumos, foram excluídos aqueles que não tinham relação direta com a temática proposta, sendo a amostra final desta revisão composta por 2 artigos que atenderam completamente aos critérios de elegibilidade, como: estudos da VCF na população idosa, realizados nos últimos 5 anos. De acordo com a análise dos estudos o treinamento resistido, particularmente em intensidades moderadas a elevadas, com adequada periodização, melhora a modulação autonômica cardíaca em idosos. De acordo com os estudos, houve aumento da atividade parassimpática, redução da razão LF/HF e melhora na resposta autonômica. Além do mais, foi constatado que intervenções mais longas em indivíduos sedentários apresentaram efeitos mais relevantes. Conclusão: O treinamento resistido é uma intervenção eficaz na melhora da variabilidade autonômica da frequência cardíaca em idosos. Outrossim, a individualização dos protocolos, considerando intensidade, duração e condição física, é essencial para o prognóstico positivo.

Palavras-chave: saúde cardiovascular; treinamento resistido; variabilidade da frequência cardíaca.