Anais do XXVII Encontro de Iniciação à Docência
Pró-reitoria de graduação - ENID - 2025

https://periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/enid/index

RESUMO SUBMETIDO AO XXVII ENID - 2025 - UFPB
DESENVOLVIMENTO DE UMA AULA TEÓRICO-PRÁTICA SOBRE VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA ENSINO EM SAÚDE

Dhyogo Dornelas Belmont Neri;
Francisco Antonio de Oliveira Junior;
Camille de Moura Balarini;
Vinicius Jose Baccin Martins (Orientador).

Programa de Monitoria
CCS - Centro de Ciências da Saúde, Campus I - João Pessoa

RESUMO: variabilidade da frequência cardíaca (VFC) é um método que avalia as diferenças entre os intervalos das ondas RR, refletindo a influência dos sistemas nervosos simpático e parassimpático sobre o coração. O eletrocardiograma é o método ouro para essa medição, mas os frequencímetros já foram validados para o uso. A VFC responde a estímulos fisiológicos e ambientais, sendo que uma alta VFC está relacionada a um controle autonômico eficiente, enquanto uma baixa VFC indica um controle comprometido. A introdução dos alunos ao tema da VFC e exercício físico tem sua importância quando se constata que sua aplicabilidade no cotidiano dos profissionais da saúde é ampla. A VFC por meio dos parâmetros como RMSSD e pNN50, pode indicar distúrbios autonômicos e complicações arrítmicas em pacientes de infarto agudo do miocárdio, além de ser utilizada para orientar o treinamento de pacientes de reabilitação cardíaca e em casos de Acidente Vascular Encefálico. A prática de exercício físico agudo mostra predomínio simpático, enquanto a cronicidade gera aumento da influência parassimpática. Assim, uma aula teórico-prática sobre o tema tem relevância, trazendo conceitos iniciais e os efeitos dos diferentes tipos de exercício físico agudo sobre o balanço simpático-parassimpático. A aula prática contribui para o desenvolvimento de habilidades, consolida a aprendizagem impactando na formação do discente. Diante disso, o projeto teve como objetivo desenvolver e aplicar uma aula teórico-prática sobre a variabilidade da frequência cardíaca e exercício físico, avaliando a relação de diferentes tipos de exercício sobre o balanço autonômico e abordando os principais parâmetros utilizados na literatura. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica sobre o assunto em bases de dados, além de livros de Fisiologia e Fisiologia do Exercício. A partir desta revisão, foi elaborado um conteúdo a ser ministrado em slides na primeira parte da aula teórico prática sobre o assunto. Para a prática propriamente dita, foram utilizados dois cardiofrequencímetros Polar H10 e dois celulares com o aplicativo Elite HRV para a coleta e análise dos dados. Quatro voluntários foram divididos em Controle (sem exercício), Força (flexões), Velocidade (corrida de 30 metros) e Resistência (corrida leve). As medições foram feitas antes e após a intervenção, com duração de dois minutos cada. Esses exercícios foram selecionados para apresentar ao discente o balanço autonômico frente a diferentes tipos de exercício, uma vez que foi contemplado exercício de força, velocidade e resistência muscular. A aula foi aplicada na disciplina de Fisiologia do Exercício Físico para o curso de Fisioterapia. Os resultados mostraram redução dos parâmetros relacionados à influência parassimpática após o exercício, o que foi explicado pela retirada vagal, enquanto o grupo controle manteve-se estável. O

processo de elaboração e aplicação da aula foi enriquecedor, pois ampliou o conhecimento dos envolvidos sobre a VFC, incentivando a busca por uma compreensão mais aprofundada dos conceitos e aplicações práticas. Além disso, o contato direto com o tema despertou o interesse dos alunos, sobretudo daqueles com afinidade pela Fisiologia do Exercício, contribuindo para uma formação mais completa e aplicada.