Anais do II Congresso de Ciência e Tecnologia da PUC Goiás
Disponível em: http://pucgoias.edu.br/ucg/prope/pesquisa/anais/2016
ISSN: 2177-3327

A INFLUÊNCIA DO TREINEMANTO AERÓBIO NA FREQUÊNCIA CARDÍACA

BRUNO HADLEY GUEDES DA SILVA, RAFAEL RIBEIRO ALVES
brunohadleyguedes@gmail.com

Objetivo: O objetivo desta revisão foi analisar e identificar a influência do treinamento aeróbio na frequência cardíaca, se ocorre melhora ou não. **Método:** Esse estudo consiste em uma revisão bibliográfica de caráter exploratório, qualitativo, onde foram utilizadas as seguintes palavras chaves: “Frequência cárdica”, “Variabilidade de frequência cárdica”, “treinamento aeróbico”, “aeróbio” nas referidas bases de dados: Scielo, PubMed e nos Periódicos da CAPES, com recorte temporal de 2007 a 2016 salvo artigos e livros pela credibilidade apresentada. Utilizou-se como critério de inclusão artigos relacionando as palavras chaves e que abordassem o assunto em questão. **Resultados:** O treinamento aeróbio está diretamente relacionado a frequência cárdica e sua variação, com base nessa variável podemos identificar qual o nível de resistência cardiovascular dos indivíduos, além de saber em que nível de esforço o exercício realizado está empregando.Stauss (2003) nos mostra que existe outras variáveis que afetam a frequência cardíaca, o treinamento aeróbio propriamente dito, assim como o clima que influência no funcionamento do coração.Sendo assim há uma relação direta entre a frequência cárdica e o treinamento aeróbio pois através destes métodos de treinamento de longa duração e intensos aumenta-se a capacidade respiratória e faz com que o coração melhore sua capacidade de bombeamento de sangue. **Conclusão:** Através deste estudo identificamos que o treinamento aeróbio pode ser utilizado como estratégia para melhorar os batimentos do coração ou seja a FC. São necessários mais estudos para identificar e exemplificar outras variáveis que também influenciam e pode melhorar os batimentos do coração.

Palavras-chave: Frequência cárdica. treinamento aeróbio. Variabilidade da frequência cárdica.