

Efortul fizic și variabilitatea frecvenței cardiace

Laura Poantă¹, Mioara Budiu², Adriana Albu¹

¹Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj Napoca

²Spitalul Clinic Județean de Urgență Cluj

Rezumat

Variabilitatea frecvenței cardiace (VFC) este o măsură a variațiilor dintre distanțele R-R pe electrocardiogramă. Ea este privită ca un indicator al activității de reglare vegetativă a funcțiilor cardiovasculare și are o utilitate dovedită ca și predictor al mortalității după infarct miocardic acut, pierderea variabilității frecvenței cardiace fiind puternic și semnificativ corelată cu creșterea acesteia, în special prin tulburări de ritm. Pe de altă parte, efortul fizic, indiferent de natura și intensitatea sa, este din ce în ce mai mult analizat prin prisma patologiei cardiovasculare, atât ca mijloc de prevenție primară, pentru combaterea sedentarismului, cât și prin importanța sa în cadrul programelor de recuperare cardiovasculară. Articolul trece în revistă cunoștințele actuale cu privire la rolul și locul efortului fizic la diferite categorii de indivizi – de la sănătoșii sedentari la cei aflați după un eveniment coronarian major – și legătura sa cu VFC.

Cuvinte cheie: variabilitatea frecvenței cardiace, efort fizic, boală cardiovasculară.