

RELAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA DE REPOUSO E ACÚMULO DE CARGA INTERNA DE TREINAMENTO

¹ORNELAS F., ¹RODRIGUES D., ¹PELLISSARI M., ¹ALVES A., ¹SILVA K.,
¹MENEGHEL V., ²GERMANO M.D., ²SINDORF M., ²LOPES C.R., ^{1,2}BRAZ T.V.

¹Faculdade de Americana - FAM, Americana-SP, Brasil. ²Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP, Piracicaba-SP, Brasil.

Introdução e Objetivo: Analisar a relação do acúmulo de carga interna de treinamento (CIT) e frequência cardíaca de repouso (FCrep). **Metodologia:** Participaram do estudo 15 mulheres (48,6 ± 13,4 anos; 1,65 ± 0,12 m; 73,1 ± 13,1 kg; %G de 32,2 ± 4,5; PA Sistólica/Diastólica = 123 ± 17/ 76,5 ± 9,7 mmHg) pertencentes a um programa sistemático de atividade física de uma UBS. Para análise da FCrep foram orientadas a não ingerirem bebidas estimulantes e realizarem exercícios extenuantes 48 horas antes da avaliação. As voluntárias permaneciam em repouso deitadas durante 5 minutos. Em seguida, mensurava-se por 2 minutos a FC sendo que a FCrep foi o menor valor neste período. Utilizou-se o cardiofrequencímetro Polar RS800CX®. Nas 4 semanas seguintes foram realizadas 12 sessões de treino com intervalo de 48 a 72 horas. Foram 3 tipos de sessões (S) com caminhada/corrida: S1= 30 à 80% do limiar da variabilidade da frequência cardíaca (LiVFC); S2= 3 x 8 min à 90% do LiVFC por 4 min. à 80% do LiVFC; S3= 3 x (6 x 1 min no LiVFC por 1min. à 80% do LiVFC). Foram 3 sessões S1, 6 S2 e 3 S3. O cálculo da CIT foi feita pelo método de Foster (Escala subjetiva [ES] 0-10 x duração da sessão em min.). A ES foi realizada 30 minutos após término da sessão. Foi utilizado média e DP, já que os dados apresentaram normalidade e homocedasticidade. Utilizou-se a correlação linear de Pearson para relação CIT/FCrep com p<0,05. Resultados: CIT = 10354 ± 1104 u.a., FCrep = 65 ± 14 bpm. Foi encontrada correlação significativa negativa forte entre CIT e FCrep ($r = -0,708$, $r^2 = 0,501$, IC 95% = - 0,90 a - 0,31, $p = 0,003$).

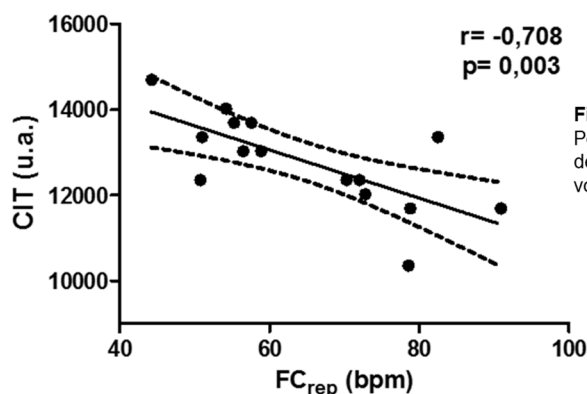


Figura 1: Correlação linear de Pearson da CIT das 12 sessões de treino com a FCrep das voluntárias analisadas.

Considerações Finais: O acúmulo de CIT nas 4 semanas apresentou forte correlação com menores valores de FCrep mensurada antes do início dos treinamentos.

Palavras-Chaves: Frequência Cardíaca, Carga Interna de Treinamento, Treino Aeróbio.