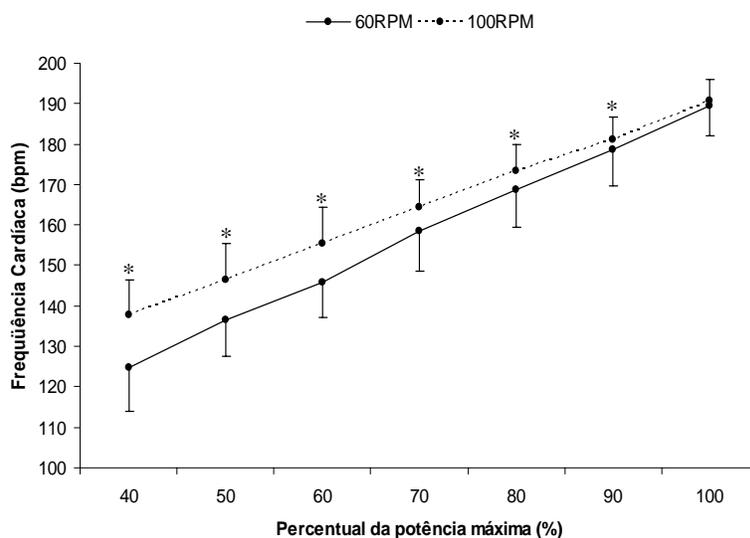


RESPOSTA DA FREQUÊNCIA CARDÍACA DURANTE TESTE INCREMENTAL REALIZADO EM DIFERENTES CADÊNCIAS DE PEDALADA

Natalia Caroline Coelho^{1,2}; Jonas Garcia Giglio^{1,2}; José Luiz Dantas^{1,2}; Eduardo Bodnariuc Fontes^{1,2}; Alexandre Hideki Okano^{1,2}; Ricardo Okada Triana^{1,2}; Sabrina Toffoli Leite⁴; Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil^{3,4}; Antonio Carlos de Moraes^{1,2,3}

¹ LEE - Laboratório de Estudos Eletromiográficos, FEF, UNICAMP, Campinas, SP, Brasil; ² GPNeurom - Grupo de Estudo e Pesquisa do Sistema Neuromuscular, FEF, UNICAMP, Campinas, SP, Brasil; ³ FEF - Faculdade de Educação Física, UNICAMP, Campinas, SP, Brasil; ⁴ FISEX - Laboratório de Fisiologia do Exercício, FEF, UNICAMP, Campinas, SP, Brasil. e-mail: eduardobfontes@gmail.com.br

O propósito do presente estudo foi verificar o efeito da cadência de pedalada sobre a frequência cardíaca (FC) máxima e submáxima. Oito ciclistas do sexo masculino (idade = 18-32 anos) foram submetidos a dois testes incremental (60 e 100 rpm), aleatoriamente, com intervalo mínimo de 48 horas entre os mesmos. Os testes foram realizados em cicloergômetro eletromagnético (Corival 400™, Quinton®, USA), com uma carga inicial de 0 W e incrementos de 20 W.min⁻¹ até a exaustão voluntária. O teste era finalizado quando os sujeitos não permaneciam na cadência (<5rpm) estabelecida por mais de cinco segundos. A FC foi obtida por meio de um frequencímetro Polar S-810. As variáveis obtidas no teste incremental realizado a 60 e 100 rpm foram contrastadas a partir do teste t de Student para amostras dependentes. O nível de significância adotado para todas as análises foi de 5%.



* $P < 0,05$

Não houve diferença estatisticamente significativa na FC máxima obtida em diferentes cadências (60 rpm, 189,50 ± 7,31 bpm; 100 rpm, 190,63 ± 5,40 bpm). No entanto, os valores de FC em intensidades submáximas (40 a 90% da potência máxima) foram mais elevadas no teste realizado na cadência de 100 rpm. De acordo com os resultados obtidos, podemos concluir que durante o esforço realizado em intensidades submáximas a FC sofre influência da cadência de pedalada. Portanto, o controle da cadência de pedalada constitui-se num fator fundamental para a prescrição de exercício.