

Educação Física

Frequência cardíaca estimada e alcançada em um teste progressivo em ciclistas do sexo feminino e masculino

Vitor Hugo Ricardino - 5º módulo de Educação Física, Ufla, Bolsista fapemig

Sandro Fernandes Silva - Sandro Fernandes Silva, Orientador Def, UFLA - Orientador(a)

Resumo

TÍTULO: Frequência cardíaca estimada e alcançada em um teste progressivo em ciclistas do sexo feminino e masculino Vitor Hugo Ricardino-5 Período de Educação Física, UFLA, Bolsista Fapemig Sandro Fernandes da Silva-Prof do dep.de Educação Física – sandrofs@ufla.br.Orientador(a) Universidade Federal de Lavras **Introdução:** A Frequência Cardíaca (FC) é um fator fisiológico utilizado para identificar o limiar anaeróbico e o Vo₂max de indiretamente para atletas e praticantes de atividades físicas. Ao monitorar a FC é possível identificar a zona de intensidade o exercício se encontra, podendo estimar o domínio predominante. **Objetivos:** Monitorar a FC durante o teste progressivo em ciclistas do sexo fem e masc. **Metodologia:** 35 pessoas, sendo: 14 mulheres 34,71±7,6 anos; 26,06 ± 4,52% G. 21 homens 31,6±8,8 anos; 13,3±4,1% G, ambos com experiência prática 6,6±6,6 anos na modalidade. Foi realizada apenas uma visita presencial dividida da seguinte maneira: avaliação da composição corporal e realização do teste incremental em uma bicicleta ergométrica. Para monitorar a FC utilizamos o Garmin 310XT. O foi realizado da seguinte maneira: inicialmente a FC em repouso era verificado e após os sujeitos foram submetidos a um aquecimento de 5min com uma carga de 25W com a cadência livre. Ao término do aquecimento a FC foi verificada, iniciando os estágios do teste. A carga inicial era de 100W e a cadência devia se manter em 80rpm durante todo estágio que tinha uma duração de 2min. Ao término de cada estágio a carga era aumentada em 25W, e a FC verificada. O teste foi finalizado quando a cadência se distanciava da proposta ao menos 10sgds, ou quando o voluntário solicitava. Após o término do teste, em repouso a FC foi analisada em 5min, em 3 momentos diferentes, 1min pós teste, 3min pós e por fim 5 min pós. Para estatística foi utilizado a estatística descritiva para média e desvio padrão, e para a comparação entre as médias foi adotado o teste T, foi adotado um valor de $p < 0,05$ para possíveis diferenças significativas. **Resultados:** Os valores da FC estimada para homens 185,81±6,05bpm foi abaixo da FC máxima alcançada 187,76±10,36bpm, não apresentando diferenças significativas $p = 0,3$. Para o grupo fem a FC alcançada foi abaixo 179,57±6,88 da estimada 183,79±5,45bpm com diferenças significativas $p = 0,01$. **Conclusão:** FC é um fator para o controle da sessão de treinamento pois, o controle das zonas de esforço são primordiais para o aumento da performance. **Palavras-chave:** Frequência cardíaca; ciclismo **Agradecimentos:** Ufla, Capes, Cnpq e Fapemig

Palavras-Chave: ciclismo, Frequência cardíaca, fisiologia.

Instituição de Fomento: universidade Federal de Lavras

Link do pitch: https://youtu.be/7fFiHLQ_XOk