

O EFEITO DA DIETA HIPOGLICÍDICA SOBRE A FREQUÊNCIA CARDÍACA E A PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO EM TESTE PROGRESSIVO DE CAMPO

Roberta Kloster¹
Fernando Roberto De-Oliveira²

Este trabalho se propôs a investigar o efeito de uma dieta hipoglicídica sobre as variáveis derivadas do comportamento da frequência cardíaca (FC) e percepção subjetiva de esforço (PSE). Sete indivíduos saudáveis ($23,8 \pm 2,4$ anos; $71,1 \pm 15,7$ kg; $173,8 \pm 10,0$ cm; $21,2 \pm 1,4\%$ G) foram submetidos a um teste progressivo com velocidade inicial de $6,0 \text{ km.h}^{-1}$, com acréscimo de $0,5 \text{ km.h}^{-1}$ a cada minuto, em uma pista sintética de 200 m com. A velocidade foi controlada por sinais sonoros. A FC foi monitorada batimento-a-batimento (Polar Vantage NV, Kempele, Finlândia), com determinação do valor correspondente ao final de cada estágio para a determinação do PDFC, pelo método Dmáx (Kara et al, 1996). Ao final do teste foi coletado a PSE pela escala de 0 a 10 (BORG et al., 1982). Os resultados mostraram que as variáveis de esforço máximo não foram significativamente alteradas na dieta hipoglicídica isocalórica. A resposta da FC em cada estágio não apresentou diferença significativa entre as situações. Diferentemente, foi observado um efeito significativo ($p < 0,05$) sobre as variáveis submáximas, identificadas pelo PDFC, sendo que este efeito foi encontrado em todos os indivíduos avaliados. Assim, foi demonstrado que o PDFC é sensível às alterações na quantidade de carboidratos na dieta, o que incrementa as evidências de validade da sua utilização como indicador de capacidade aeróbia.

Palavras-Chaves: carboidratos, frequência cardíaca e percepção subjetiva de esforço.

¹ LAPEM / CEFID - Universidade do Estado de Santa Catarina

² NEMOH / DEF – Universidade Federal de Lavras
roberta_kloster@yahoo.com.br