

## FREQUÊNCIA CARDÍACA DE RECUPERAÇÃO APÓS TESTE DE CORRIDA DE 500 METROS

Jader Alfredo Beck<sup>1</sup>  
Henrique Cabral Faraco<sup>1</sup>  
Diogo Cardoso da Silva<sup>1</sup>  
Fernando Roberto De-Oliveira<sup>2</sup>

A recuperação da Frequência Cardíaca é utilizada como indicador de aptidão aeróbia, restando a necessidade da verificação da relação entre variáveis da Frequência Cardíaca de Recuperação (FCREC) e um teste de capacidade anaeróbia láctica. O objetivo deste estudo foi verificar a relação da FCREC e o tempo no teste de 500m (T-500). Sete sujeitos, uma mulher e seis homens ( $27,3 \pm 5,1$  anos,  $70 \pm 24,7$  kg,  $173 \pm 1$  cm) foram submetidos ao T-500, com medida da FC feita por monitor Polar® (modelo S610iTM). Neste teste foi obtida a FC de pico (FCPICO). Ao término do teste os indivíduos realizaram a recuperação passiva na posição deitada durante cinco minutos. Os valores de queda da FCREC foram obtidos nos minutos um, três, e cinco após o T-500 e apresentados em valores absolutos (FCREC1, FCREC3 e FCREC5) e relativos (%FCREC1, %FCREC3 e %FCREC5). Para o tratamento dos dados foi utilizada estatística descritiva (média e desvio padrão) e correlação de Pearson. Nenhuma associação significativa foi encontrada entre as variáveis relacionadas ao desempenho no teste de 500 metros e a FCREC. Concluindo que a melhora no desempenho no T-500 não está associado às fases de recuperação da FC, e fortalecendo a idéia de que a FCREC é indicadora de aptidão aeróbia.

**Palavras-Chave:** Aptidão anaeróbia láctica, Aptidão aeróbia, e Frequência cardíaca de recuperação.

<sup>1</sup> Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC.

<sup>2</sup> Universidade Federal de Lavras – UFLA.

[gabias@bol.com.br](mailto:gabias@bol.com.br)

R. Desembargador Pedro Silva 2202, bloco 32, apto 14. Coqueiros, Florianópolis – SC.