



IV Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXIX Seminário de Iniciação Científica
XIV Salão de Ensino e Extensão
IV Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu
III Seminário de Inovação Tecnológica



Título:	RECUPERAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PÓS ESFORÇO EM ATLETAS DE FUTSAL: ANÁLISE DE FATORES RELACIONADOS		
Autores:	Autor 1 Ezequiel Cazarotto Fontoura Autor 2 Queli Tainara da Rosa Autor 3 Hildegard Hedwig Pohl Autor Y Miriam Beatris Reckziegel		
Área	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	<input type="checkbox"/> Ensino <input type="checkbox"/> Pesquisa <input checked="" type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
Resumo: INTRODUÇÃO: O futsal é um esporte praticado em todo mundo e tem como atributo a exigência fisiológica, por apresentar alta intensidade com curtos intervalos de recuperação, exigindo aspectos fisiológicos, para atingir altos desempenhos. Dessa forma, a avaliação do consumo máximo de oxigênio (VO ₂ máx) torna-se um parâmetro confiável de capacidade de condicionamento durante o esforço máximo. Também a frequência cardíaca em repouso, exercício e recuperação vem sendo utilizada para subsidiar o treinamento físico nesse esporte. OBJETIVO: O objetivo desse estudo foi investigar o comportamento da frequência cardíaca em repouso (FCR) e em recuperação (FCRec), em jogadores de futsal, após testes de esforço cardiopulmonar, relacionando com VO ₂ máx e demais variáveis associadas. METODOLOGIA: Foram avaliados 123 atletas de Futsal, no Projeto de Avaliação Funcional e Educação em Saúde como forma de orientação e acompanhamento da prática de atividades			

Comentado [1]: A relação de nomes dos autores nos anais do evento e no atestado de participação terá como referência a ordem listada na inscrição.

Comentado [2]: Lembre-se de validar com o professor orientador se a área na qual você está inscrevendo o trabalho é a mais adequada.

Site do Evento: www.unisc.br/Mostra



IV Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXIX Seminário de Iniciação Científica
XIV Salão de Ensino e Extensão
IV Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu
III Seminário de Inovação Tecnológica

físicas e diferentes espaços formais e comunitários. Estes atletas foram submetidos ao teste cardiopulmonar de esforço, para avaliação da FCR e frequência cardíaca máxima atingida no teste (FCMáx), FCRec e VO2máx. Também se avaliou o peso e estatura, para o cálculo do índice de massa corporal (IMC), a circunferência da cintura (CC) e as dobras cutâneas para o percentual de gordura (%G). A recuperação da frequência cardíaca foi calculada pela diferença entre a FCMáx atingida durante o teste e a FC registrada após; 1 minuto de recuperação o Delta de Recuperação da Frequência Cardíaca 1 ($\Delta\text{RecFC } 1$); 2 minutos o Delta de Recuperação da Frequência Cardíaca 2 ($\Delta\text{RecFC } 2$); 3 minutos o Delta de Recuperação da Frequência Cardíaca 3 ($\Delta\text{RecFC } 3$), representando o declínio da FC durante esse intervalo de tempo. Os dados foram analisados pela estatística descritiva e pela correlação entre as variáveis, após a verificação de normalidade dos dados. **RESULTADOS:** Os resultados apontaram relação inversa da FCMáx e FCRec com a idade, atletas mais jovens apresentaram valores mais altos de FC no teste e recuperação por atingirem maiores intensidades nos mesmos. Essa relação inversa foi confirmada pelas variáveis antropométricas como peso, IMC, %G e CC, sendo esta última variável com maior força de correlação. Os demais componentes da composição corporal (Peso Ósseo (PO), Peso Gorduro (PG), Peso Magro (PM) e Peso Residual (PR)), além da Massa Corporal Magra (MCM) também corroboraram essa relação inversa com FCMáx e FCRec. Com relação as variáveis cardiorrespiratórias, maiores índices de VO2máx apontaram menores valores no 2º e 3º minuto de recuperação. Já a FCR apresentou relação inversa com a MCM e com o $\Delta\text{RecFC } 1$, indicando que baixos valores de repouso estão relacionados com maior massa corporal magra e com recuperação mais rápida pós esforço, o que denota melhor saúde musculoesquelética e cardiovascular. **CONCLUSÃO:** As variáveis associadas às respostas de frequência cardíaca em repouso, exercício e recuperação, evidenciadas nesse estudo, indicam que atletas mais jovens e com melhor composição corporal atingem maiores intensidades de esforço, o que remete a importância de controlar as mesmas para atingir melhores desempenhos. Cabe destacar também que os menores valores de frequência cardíaca de repouso e maiores valores de massa corporal magra podem ser indicativos de melhor saúde cardiovascular, uma vez que apresentaram relação com uma melhor recuperação pós esforço.

Site do Evento: www.unisc.br/Mostra



IV Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXIX Seminário de Iniciação Científica
XIV Salão de Ensino e Extensão
IV Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu
III Seminário de Inovação Tecnológica

Link do Vídeo: <https://drive.google.com/file/d/1-Bp9zQQ6ivjJCQxNnw6Yq6YGeQ61eo/view?usp=sharing>

Site do Evento: www.unisc.br/Mostra