

AVALIAÇÃO DO COMPORTAMENTO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM DIFERENTES GRUPOS DE INDIVÍDUOS ADULTOS PARA DETERMINAÇÃO DO LIMIAR ANAERÓBIO E DA CINÉTICA DE RECUPERAÇÃO APLICANDO O SHUTTLE WALK TEST

Van Bavel D., Martins, E.D., Bonente, L., Travassos J., Pinto E., Reis M.S.

Introdução: Pensando na melhora da saúde e qualidade de vida, o exercício físico (EF) tem papel fundamental na vida dos indivíduos, assim como é um importante fator na abordagem de pacientes que vivem com doenças crônicas, sendo fundamental que seja criteriosa a avaliação e prescrição de EF, sobretudo para indivíduos com doenças cardiovasculares e crônicas (DCC). Deste modo, a aplicação de testes indiretos como um instrumento de avaliação para indivíduos com ou sem doença permite avaliar o esforço submáximo e simular um teste incremental. **Objetivo:** Avaliar ferramentas de baixo custo e de rápida execução que permitam identificar e classificar atletas, indivíduos ativos, sedentários e com ou sem fatores de riscos para doenças cardiovasculares. **Método:** Foram avaliados 2 grupos, sendo G1 com 45 indivíduos sem doença e G2 com 14 atletas da base do clube de regata do Flamengo, com mais de 18 anos. Inicialmente, os voluntários foram avaliados em repouso inicial por 10 min na posição deitada em decúbito dorsal pelo Cardiófrecuquímetro Polar H10. Na sequência, os voluntários foram submetidos ao teste de avaliação da capacidade funcional (CF) pelo *Shuttle Walk Test* com coleta da FC batimento a batimento até a exaustão. A determinação do LA foi realizada pelo modelo bissegmentado da FC através do *software Inflection* e cinética de Recuperação da FC (RFC) utilizando o *software CardioKinUFRJ for Windows®*, sendo descrita através de um modelo matemático de função monoexponencial. Trabalho aprovado pelo Comitê de Ética da Instituição. **Resultados:** Os dois *softwares* permitiram identificar variáveis de desempenho como a τ (Tau) que representa o tempo de recuperação após esforço e a o limiar anaeróbico pela FC. Deste modo, os grupos apresentaram valores de $VO_{2máx}$ (G1: $31,8 \pm 6,3$ x G2: $27,2 \pm 5,3$ mL/kg/min;), cinética RFC (G1: $67,1 \pm 16,9$ s x G2: $74,1 \pm 20,5$ seg) e LA pela FC (G1: $170,5 \pm 17,2$ x G2: $175,2 \pm 13,5$ bpm), e o *Time Slope* (G1: $602,9 \pm 146,6$ x G2: $505,9 \pm 125,3$ seg). **Conclusão:** Concluímos que os indivíduos avaliados no presente trabalho, juntamente com os dois *softwares* elaborados pelo grupo, permitiram identificar parâmetros de desempenho aeróbico utilizando a variável FC como ferramenta para avaliação da CF em diferentes perfis de grupos. Adicionalmente, poderemos identificar os voluntários com melhores variáveis clínicas de durante e pós testes indiretos, utilizando técnicas de baixo custo e fácil acesso.



