



## RESUMO

### VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM JOGADORAS DE VOLEIBOL

**AUTOR PRINCIPAL:**

Natália Schneider

**E-MAIL:**

[nataliasch2010@hotmail.com](mailto:nataliasch2010@hotmail.com)

**TRABALHO VINCULADO À BOLSA DE IC::**

Não

**CO-AUTORES:**

Cleiton C. Bona, Gilberto Bellaver

**ORIENTADOR:**

Cleiton C. Bona

**ÁREA:**

Ciências Biológicas e da Saúde

**ÁREA DO CONHECIMENTO DO CNPQ:**

4.09.00.00-2

**UNIVERSIDADE:**

Universidade de Passo Fundo

**INTRODUÇÃO:**

Quando se tem uma equipe de alto rendimento, é necessário que algumas coisas sejam monitoradas, tal como a frequência cardíaca das atletas. Por meio deste estudo o treinador da equipe poderá, a partir da análise das frequências mensuradas, ver se pode exigir adequadamente a intensidade para as atletas. Serve também, de incentivo para futuras pesquisas sobre o assunto, pois é de grande importância para o treinador saber como está o seu nível de treinamento. Nesta pesquisa, foi monitorado a Variabilidade da Frequência Cardíaca das atletas através de frequencímetros, onde foi tirada a frequência cardíaca durante vários momentos do treino. O objetivo dessa pesquisa foi de analisar a Variabilidade da Frequência Cardíaca das atletas em relação à Frequência Cardíaca Máxima (FCmax) de cada uma.

**METODOLOGIA:**

A população foi constituída de quatro jogadoras de voleibol da equipe feminina profissional da UPF/BSBIOS de Passo Fundo/RS, tendo uma média de idade de 19 anos. A coleta de dados fez-se na metade do mês de Abril de 2012. Foi colocado os relógios no punho das atletas, o cinto na cintura das mesmas e a FC de cada uma delas foi monitorada a cada vinte (20) minutos.

Os dados foram tabulados no Microsoft Windows Excel por meio de estatística descritiva, analisando média, teste t com valor de  $p=0,0040$  e porcentagem.

A coleta de dados fez-se no Ginásio Poliesportivo da Universidade de Passo Fundo da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia com quatro atletas da equipe de voleibol na metade do mês de Abril. Os frequencímetros utilizados são da marca Nike modelo Triax c8.

**RESULTADOS E DISCUSSÕES:**

No momento não foram encontrados discussões sobre o tema em questão, mas com essa pesquisa notou-se que, com exceção da central 1 (39,4% da FCmáx), as outras jogadoras chegaram perto da FCmáx delas. Através da análise do gráfico, percebe-se que, devido à alta FC das atletas após o aquecimento, conclui-se que, o professor poderá dividir melhor a carga de trabalho, para que o aquecimento seja mais leve do que a parte principal. Analisando os dados, através de cálculos estatísticos, percebeu-se que a levantadora 1, foi a que obteve uma FC maior (95,9%) e a central 1 foi a que obteve a menor FC (39,4%).

**CONCLUSÃO:**

Após esta pesquisa, percebi que o que foi planejado na teoria, não deu certo na prática, então, para um próximo estudo, há que ser feitas mudanças. Apesar disso, todos os objetivos foram concretizados.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

CAMBRI et al. Frequência Cardíaca e Controle Metabólico. Arq Sanny Pesq Saúde 1(1): 72-82, 2008.

LIMA JRP, Kiss MAPDA. Limiar de variabilidade da frequência cardíaca. Rev Bras Ativ Fís Saúde. 1999; 4(1):29-8.

ROSA, P. Frequência Cardíaca. Disponível em <http://educadorfisico.wordpress.com/2009/03/30/frequencia-cardiaca-fc/>.

---

Assinatura do aluno

---

Assinatura do orientador