

**UTILIZAÇÃO DA INTENSIDADE DE  $\Delta FC_{ZERO}$  DETERMINADO EM EXERCÍCIO INTERMITENTE PARA PREDIÇÃO DA APTIDÃO AERÓBIA EM CICLOERGÔMETRO**

José Giovane da Silva Junior, Alessandro Moura Zagatto

Laboratório de Pesquisa em Fisiologia do Exercício – UFMS, Campo Grande-MS.

**Introdução:** Vários estudos têm procurado estabelecer metodologias alternativas, principalmente não invasivas para a avaliação da aptidão aeróbia, por esses procedimentos apresentarem baixo custo e serem facilmente aplicados na rotina de treinamento. O modelo de potência crítica (PC) é um desses modelos, que é determinado através da relação entre intensidade de exercício e tempo até exaustão. Esse procedimento foi adaptado para outros modelos, como o modelo proposto por Chassain (1986) que determina a PC através da variação da frequência cardíaca ( $\Delta FC$ ) em exercício intermitente. Contudo, esse modelo ainda é pouco investigado. **Objetivo:** objetivo do estudo foi verificar a utilização da intensidade correspondente a  $\Delta FC_{zero}$  determinada através de exercício intermitente, utilizando 5 (cinco) pontos ( $\Delta FC_{zero1}$ ) e utilizando 4 (quatro) pontos como proposto por AFONSO (2004) ( $\Delta FC_{zero2}$ ), como protocolos de avaliação da resultados com o teste de Potência Crítica (PC). **Metodologia:** Foram participantes do estudo 08 (oito) indivíduos do sexo masculino, moderadamente ativos. Todos os procedimentos foram realizados em cicloergômetro de frenagem mecânica (CEFISE) e em período máximo de 2 semanas. Foram aplicados os testes de potência crítica (PC) e um teste intermitente com períodos de esforços com duração de 3 minutos e intervalo de 90 segundos entre eles. Procedimento 1: Para a determinação da intensidade correspondente à potência crítica (PC) como proposto por Jenkins e Quigley (1991), foram aplicadas quatro series de esforços correspondentes a 175, 200, 250 e 300W, realizados até a exaustão. Procedimento 2: Para determinação da intensidade correspondente a delta FC zero ( $\Delta FC_{zero}$ ) foram aplicadas cinco sessões de exercício intermitente em intensidades correspondente a aproximadamente 85, 95, 105, 115 e 140% da PC determinada no teste anterior, aplicadas de modo aleatório, registrando a cada 10 segundos a FC. Como procedimentos estatísticos foram aplicados os teste de Análise de Variância e Correlação de *Pearson* com nível de significância de 5%. **Resultados:** Não foram obtidos diferenças significativas entre os procedimentos utilizados ( $p= 0,14$ ) ( $PC=117,95\pm 22,27$ ;  $\Delta FC_{zero1}=159,97\pm 170,9$ ;  $\Delta FC_{zero2}=57\pm 34,61$ ). Contudo nenhuma correlação significativa foi obtida entre os de PC e  $\Delta FC_{zero1}$  ( $r= 0,20$ ), PC e  $\Delta FC_{zero2}$  ( $r= -0,16$ ) e  $\Delta FC_{zero1}$  e  $\Delta FC_{zero2}$  ( $r= -0,31$ ), e os coeficientes de regressão linear dos procedimentos  $\Delta FC_{zero1}$  e  $\Delta FC_{zero2}$  foram muito baixos ( $R^2 \Delta FC_{zero1}=0,33\pm 0,26$  e  $R^2 \Delta FC_{zero2}= 0,29\pm 0,029$ , respectivamente). **Conclusão:** Assim, a partir dos resultados encontrados pode-se concluir que a utilização do  $\Delta FC_{zero}$  para determinação da PC utilizando as cinco sessões no teste intermitente e utilizando os 4 pontos como proposto por Afonso (2004), não podem ser utilizados, pois não apresentaram correlações significativas e principalmente, apresentaram baixos coeficiente de regressão, o que inviabiliza a sua utilização.