

Sérgio da Rocha Fernandes

Perfil da Frequência Cardíaca durante a Partida De Futebol.

Orientador: Prof. Dr. Turíbio Leite de Barros Neto

Coordenador PG: Prof. Dr. José Roberto B. Jardim

Tese Universidade Federal de São Paulo, Escola Paulista de Medicina

Título de Mestre em Ciências da Saúde

2002

Resumo : Os objetivos do presente estudo foram verificar as respostas da frequência cardíaca (FC) durante a partida de futebol e compara-las com indicadores de intensidade de esforço. Para tanto foram analisados 19 atletas profissionais (idade média =  $24,06 \pm 4,03$  anos) do São Paulo Futebol Clube. As análises foram realizadas durante 2 partidas amistosas sendo a FC foi registrada a cada 5 segundos através do Polar Accurex. A FC média durante o jogo foi de  $166 \pm 9,0$ , valor correspondente a 86% da Frequência Cardíaca Máxima (FC máx). A zona de intensidade mais freqüente foi entre 170-179 bpm com 28% do tempo total de jogo. Durante 56,7% do tempo os atletas permanecem em intensidades abaixo da FC do limiar anaeróbio e o restante do tempo no limiar ou acima. O futebol demonstra ser um esporte de natureza essencialmente intervalada, intercalando períodos de baixa, média e alta intensidade e que o jogo induz a diferentes impactos fisiológicos que devem ser respeitados durante a formulação do treinamento.

**Palavras Chaves:** frequência cardíaca – futebol – treinamento.