

COMPORTAMENTO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM FUTEBOLISTA DE FUTEBOL DE CAMPO, NA CATEGORIA SUB-15

Tito Tiaraju Furlan Belmonte¹, Tércio Peressin¹, Cláudio André Junior¹, Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil², João Paulo Borin,³ - ¹Curso Especialização Ciência do Treinamento – FEF; ²Docente – FEF - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas- UNICAMP; ³Docente – Curso de Mestrado em Educação Física - UNIMEP. titofurlan@yahoo.com.br

Introdução: O conhecimento e entendimento das especificidades que ocorrem durante a prática de modalidades coletivas tanto em termos de ações motoras quanto comportamento dos sistemas funcionais, tem sido alvo de investigação no interior da preparação desportiva, principalmente no futebol que possui elevado número de praticantes nas etapas iniciais. **Objetivo:** O presente trabalho visa conhecer as respostas da frequência cardíaca em atleta que atua na posição de meio campo do futebol de campo, na categoria Sub-15 e sua classificação quanto as zonas de intensidade de esforço. **Metodologia:** Por meio de filmagens, utilizando câmera digital, foram gravados cinco treinamentos que simulam a partida conhecida como coletivo, durante 35 minutos e para verificação dos batimentos cardíacos utilizou-se freqüencímetro da marca Polar® modelo M32, que armazena a cada minuto a frequência cardíaca. Posteriormente, os dados foram anotados em planilha específica e armazenados em banco computacional, produzindo informações no plano descritivo por meio de medidas de centralidade e dispersão e frequência absoluta e relativa. **Resultados:** Os principais resultados são apresentados nas tabelas 1 e 2.

Tabela 1. Medidas Descritivas da Frequência Cardíaca (bpm) nas sessões de treinamento.

Medidas Descritivas	Sessões de Treinamentos				
	1	2	3	4	5
Mínimo	144	127	124	132	118
1º. Quartil	169	160	152	162	136
Mediana	177	169	163	167	155
3º. Quartil	181	178	170	173	166
Máximo	191	196	183	184	194
Média	175	165	160	165	152
Desvio Padrão	12,2	16,5	13,8	11,2	17,0

Tabela 2. Valores absolutos e relativos da frequência cardíaca das sessões de treinamento segundo zonas de intensidade (ZAKHAROV (1992)).

Zonas de Intensidade (bpm)	Sessões de Treinamentos									
	1		2		3		4		5	
	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%
120 – 139	0	-	4	11,5%	2	6%	2	6%	10	29%
140 – 159	5	14%	4	11,5%	12	34%	4	11,5%	13	37%
160 – 179	16	46%	19	54%	19	54%	25	71%	11	31%
Acima de 180	14	40%	8	23%	2	6%	4	11,5%	1	3%

Conclusão: A partir dos resultados verifica-se que os batimentos médios oscilaram entre 152 e 175 bpm na realização dos diferentes treinamentos e ao observar a classificação da frequência cardíaca pelas zonas de intensidade, verifica-se predomínio da faixa entre 160 – 180 bpm. Tais dados remetem a cuidados a serem observados na interpretação dos

dados tanto na prescrição quanto controle do treinamento, principalmente em adolescentes.