



## Resumo

### **Influência da modulação da frequência de passada sobre a frequência cardíaca e comprimento de passada durante uma corrida de 400 metros**

Wesley Albano Ferreira Bsci, Rodrigo Rico Bini PhD

**Introdução:** A melhor relação entre comprimento e frequência de passada na corrida é objetivo de diversos estudos, porém a literatura não apresenta dados referentes à distância de 400 metros.

**Objetivo:** O presente estudo verificou a influência da modulação da frequência de passada no desempenho na corrida de 400 metros, analisando a frequência cardíaca e o comprimento da passada.

**Métodos:** Participaram do estudo 10 homens saudáveis ( $25,9 \pm 3$ ), corredores amadores com experiência na corrida de 400 metros. Foram realizadas três séries de 400 metros com intervalos de 5 minutos de repouso. Uma série foi realizada na frequência de passada preferida, outra com frequência 10% menor e outra com frequência 10% maior. Houve randomização da ordem das séries entre os participantes e a frequência cardíaca foi monitorada durante todos os testes e durante o repouso. Os dados de comprimento e frequência de passada, frequência cardíaca média durante a corrida, frequência cardíaca máxima e amplitude da frequência cardíaca na recuperação foram comparados utilizando testes t de Student, associados à avaliação da magnitude das diferenças (*effect sizes* – ES). Efeitos substanciais foram considerados quando grandes magnitudes de diferença ( $ES > 0,8$ ) e  $p < 0,05$  foram observados.

**Resultados:** Houve diferença significativa entre os comprimentos de passada ( $p < 0,05$  e  $ES > 0,8$ ) e entre as frequências de passada maior e menor ( $p < 0,01$  e  $ES = 1,51$ ) e preferida e menor ( $p = 0,03$  e  $ES = 1,05$ ). Contudo, entre a frequência de passada preferida e maior, frequência cardíaca média durante a corrida, frequência cardíaca máxima e amplitude desta no período de recuperação não se observou diferença significativa ( $p > 0,05$  e  $ES < 0,8$ ).

**Conclusão:** Independentemente da frequência de passada utilizada não houve diferença significativa na frequência cardíaca média durante a corrida, frequência cardíaca máxima e amplitude da frequência cardíaca durante a recuperação.

**Palavras-chave:** amplitude da frequência cardíaca; frequência cardíaca máxima; frequência cardíaca média.