



B0248

VALIDAÇÃO DE PROTOCOLO DE TESTE EM ESTEIRA ERGOMÉTRICA PARA AVALIAÇÃO DE CAPACIDADE E POTÊNCIA AERÓBICA EM CORREDORES

Thiago Fernando Lourenço (Bolsista SAE/UNICAMP), Lucas Samuel Tessutti (Co-Orientador), Prof. Dr. René Brenzikofer (Co-Orientador), Faculdade de Educação Física - FEF e Profa. Dra. Denise Vaz de Macedo (Orientadora), Instituto de Biologia - IB, UNICAMP

Muitos pesquisadores têm buscado desenvolver modelos de avaliações alternativos, que permitam a utilização também dos parâmetros submáximos de exercício relacionados ao VO₂max, os chamados “limiars”. No entanto, a maioria dos testes propostos na literatura foram originalmente desenvolvidos para a avaliação de cardiopatas ou indivíduos não-atletas. Nosso objetivo nesse estudo foi comparar um teste proposto na literatura com uma nova proposta de teste incremental em esteira ergométrica para avaliação do VO₂max, limiar ventilatório (LV) e ponto de compensação respiratória (PCR) de corredores fundistas. A reprodutibilidade do novo teste também foi avaliada. Participaram do estudo 13 corredores amadores, peso (66.1 ± 5.8 kg), idade (38.4 ± 4.8 anos), altura (167.9 ± 5.5 cm) e VO₂max (46.4 ± 1.6 ml/kg*min). Os resultados mostraram diferenças significativas para VO₂LV, tLV, e VO₂PCR ($p < 0,05$) entre os dois protocolos. Não houve diferença significativa somente nos valores de VO₂max ($p > 0,05$). Os resultados mostraram a reprodutibilidade desse novo teste de esforço máximo, específico para fundistas, desenvolvido por nós.

Testes de esforço máximo - VO₂ max - Fundistas