

DETERMINAÇÃO E CORRELAÇÃO DO LIMIAR ANAERÓBIO USANDO DIFERENTES PARÂMETROS FISIOLÓGICOS

Eduardo Silva dos Santos¹; Robson Estrela²

Vários estudos têm mostrado grande relação entre parâmetros fisiológicos de determinação do limiar anaeróbico, sugerindo uma associação direta nos eventos metabólicos durante o a identificação limiar anaeróbico. Então, o presente estudo tem como objetivos comparar as variáveis da percepção subjetiva de esforço (PSE), resposta glicêmica sanguínea (Gli) e correlacionar seus valores obtidos. Participaram do estudo 6 estudantes do Programa de Mestrado e Doutorado da Universidade Católica de Brasília do sexo masculino fisicamente ativos, característica da amostra expressa como média e desvio padrão (DP), Idade (anos) 31 +/- 3, Peso (kg) 72,0+/-1,2, Estatura (cm) 171 +/- 4,6, IMC (m²) 24,3 +/- 1,1. Os indivíduos foram submetidos a um teste incremental em cicloergômetro progressivo escalonado até a confirmação do limiar, incrementos de 15 Watts a cada estágio de três minutos, a frequência cardíaca foi mesurada de 2 em 2 minutos para análise do seu comportamento, durante os 10 segundos finais de cada estágio 25 micro litro de sangue capilarizado eram coletados do lóbulo da orelha a partir de capilares de vidro calibrados e heparinizados, sendo depositado em tubos Eppendorfs contendo 50 micro litro de fluoreto de sódio (NaF) a 1% para análise através do método eletro-enzimático em um analisador de lactato e glicose (*Yellow Springs 2700 S*), sendo que o limiar glicêmico foi considerada com intensidade em que a curva de glicemia apresentou o menor ponto e em seqüência um aumento linear da glicemia e o limiar da percepção subjetiva de esforço foi considerado quando o avaliado determinou a numeração entre 12 e 14 na escala de Borg (Borg 1982). Correlação linear de *Pearson* foi adotada para comparar os métodos de identificação do limiar anaeróbico. A identificação do Limiar anaeróbico a partir das respostas da glicemia e Percepção Subjetiva de Esforço apresentaram mesmas intensidades de ocorrência, os quais demonstram ser semelhantes, mostrando uma alta correlação entre os parâmetros analisados de identificação do limiar anaeróbico. Concluí-se com o presente estudo que as variáveis FC, PSE e Resposta metabólica glicêmica sanguínea refletem a mesma intensidade de exercício, se correlacionando diretamente para identificação do limiar anaeróbico de transição fisiológica para praticantes de corridas.

Palavras-chave: Limiar anaeróbico; percepção subjetiva de esforço; teste.

¹Pesquisador, Programa de Mestrado e Doutorado em Educação Física Universidade Católica de Brasília, Grupo de Estudo Fisiologia do Esforço Físico - esilvaucb@gmail.com

²Professor Faculdade Nobre de Feira de Santana - Pesquisa Concluída