

COMPARAÇÃO ENTRE DUAS FORMAS DE INCREMENTO DE CARGA EM CICLOERGÔMETRO

BEUTEL, A, LOTUFO, R.F.M., BAROS, T.L.
CEMAFE-UNIFESP, São Paulo, SP.

XXI Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, 21nd International Symposium of Sports Sciences, São Paulo, 8-11 outubro, p. 66(19):1998.

Resumo

Na literatura diferentes protocolos em cicloergômetro para determinação do consumo máximo de oxigênio (VO₂ máx) e o consumo de oxigênio no limiar anaeróbio (VO₂ LA). Swain & Wright, 1997 encontraram com protocolo a 50 rotações por minuto (RPM) de pedal e outro a 80 RPM os mesmos resultados para VO₂ máx. Porém outros autores observaram que para uma menor rotação o tempo de exaustão e o VO₂ máx são maiores (McNaughton & Thomas, 1996, Green et al., 1995, Camavale & Gaesser, 1991 e Hil et al, 1995).

Objetivo: Comparar o VO₂ máx, o VO₂ LA, frequência cardíaca máxima (FC max) e frequência cardíaca do limiar anaeróbio (FCLA) em 2 protocolos de testes em cicloergômetro, ambos com incremento de potência de 25 Watts (W) por minuto. O primeiro com variação na RPM e carga fixa e o segundo com RPM fixa e aumento sistemático de carga.

Material e métodos: foram avaliados 10 indivíduos, 2 do sexo feminino e 8 do sexo masculino não treinados e variáveis (peso 66,04 ± 10,64kg, altura 170,65 ± 7,14 cm e idade de 29 ± 65,05 anos) todos foram submetidos a testes ergoespirométricos máximos em cicloergômetro em 2 diferentes protocolos. Ambos os protocolos tiveram aumento de 25 watts a cada minuto. O protocolo 1 (P1), com variação da RPM, enquanto o protocolo 2 (P2) a 80 RPM e incremento sistemático da carga. Os testes foram realizados em cicloergômetro de marca Cybex Cardio Vascular System – The Bike. Para a análise das variáveis metabólicas foi utilizado um analisador de gases da marca Vacumed modelo Vista-mini CPX e para registrar a frequência cardíaca foi usado um frequencímetro Polar.

Resultados:

Protocolo	VO ₂ máx (ml/kg/min)	VO ₂ LA (ml/kg/min)	FC max (bpm)	FC LA (bpm)	% VO ₂ máx
P1	46,55 ± 6,83	28,15 ± 6,19	175,80 ± 9,17	133,00 ± 15,00	0,60 ± 0,07
P2	47,33 ± 6,55	30,22 ± 6,81	178,10 ± 10,86	141,10 ± 15,30	0,63 ± 0,07

Não houve diferença significativa (teste t pareado) nas variáveis estudadas.

Conclusão: Os resultados demonstram que a forma de aumento da potência nos testes de carga progressiva (a velocidade de rotação do pedal ou incremento de carga) não alteram as medidas do VO₂ máx e o VO₂ LA, FC Max e FCLA. Podendo os 2 protocolos serem utilizados com objetivo de se determinar p VO₂ máx e o VO₂ LA.