

Ajustes cardio-respiratório e metabólico em exercícios aeróbios e anaeróbios de mesma demanda energética

Claudio Pavanelli

Tese Universidade Federal de São Paulo, Escola Paulista de Medicina

Título de Mestre em Reabilitação

2000

Orientador: Prof. Dr. Turíbio Leite de Barros Neto

Co-orientadores: Dr. Antonio Sérgio Tebexreni e Paulo Sérgio Martino Zogaib

Coordenador PG: Prof. Dr. José Roberto B. Jardim

Resumo

Atualmente a prática de atividade física regular tem sido amplamente discutida, estudada e incentivada para uma melhor qualidade de vida. Esta preocupação com a prática de um programa regular de exercícios físicos, ligado a melhora da saúde ou prevenção a doenças, resulta em estudos nas mais diversas áreas ligadas à atividade física. Estes estudos estão diretamente ligados a uma melhor qualidade na execução do exercício físico e também a uma intensidade adequada a cada praticante, respeitando suas individualidades e necessidades.

O objetivo deste estudo foi analisar os ajustes cardio-respiratório e metabólico em dois modelos de atividade física (aeróbia e anaeróbia) com a mesma demanda metabólica. Foram avaliados 10 indivíduos do sexo masculino, saudáveis e praticantes de atividade física regular. Cada indivíduo realizou inicialmente um teste ergoespirométrico máximo em uma bicicleta ergométrica e um teste de carga máxima em aparelho com pesos para membros inferiores (extensão dos joelhos). Após um intervalo de quatro dias, os indivíduos foram submetidos ao esquema experimental proposto, composto por um período de dois minutos em repouso, para adaptação, denominado fase *a*, seguido por quatro séries de quinze repetições e intervalos de um minuto entre cada série (fase *b*), com uma sobrecarga de 60% do resultado prévio do teste de carga máxima. Ao término da fase *b*, o indivíduo avaliado, permanecia em repouso durante um período de cinco minutos (fase *c*) e terminando com um período de cinco minutos de exercício no cicloergômetro com uma carga ajustada ao mesmo nível metabólico médio obtido na fase *b*.

Durante o esquema experimental, foram monitorizadas as seguintes variáveis: consumo de oxigênio, frequência cardíaca, razão de trocas gasosas, pressão arterial sistólica e diastólica e calculado o duplo produto.

Com os resultados obtidos, podemos concluir que a mobilização de grandes grupos musculares durante exercícios com pesos, promove ajustes fisiológicos mais acentuados, quando comparados a exercícios aeróbios de mesma demanda energética.

Palavras Chaves: exercícios com pesos – consumo de oxigênio – homens – aeróbio e anaeróbio – MMI