

F. Ciências Sociais Aplicadas - 12. Educação Física e Esportes - 1. Educação Física e Esportes

UTILIZAÇÃO DA ESCALA DE DIFICULDADE PERCEBIDA NA PRODUÇÃO DA FALA NA AVALIAÇÃO AERÓBIA EM CICLOERGOMETRO (TALK TEST)

Amanda Santos¹

Joilson Meneguci¹

Phelipe Henrique Cardoso de Castro¹

Ana Paula Rodrigues¹

Leonardo de Lucca²

Fernando Roberto De-Oliveira³

1. Universidade Federal de Lavras - Integrantes.
2. Universidade do Estado de Santa Catarina - Colaborador.
3. Prof. Dr. - Depto de Educação Física - UFLA - Orientador.

RESUMO:

O Talk Test (TT) é uma ferramenta que avalia subjetivamente a intensidade ótima para a prática de exercício com base na capacidade de manter uma conversa confortável durante o esforço. O objetivo do presente estudo foi obter evidências de validade (concorrente e de constructo) do TT. Quatorze sujeitos, 7 mulheres e 7 homens (22 ± 8 anos, 69 ± 15 Kg, 169 ± 10 cm, 21 ± 12 %G) foram submetidos a um teste progressivo em cicloergômetro, carga inicial de 25 watts e incremento de 25 watts a cada 2 minutos (60-70 RPM) até a exaustão. Ao final dos estágios o avaliado recitava três vezes uma frase conhecida, indicando a sua Dificuldade Percebida na Produção da Fala (DPPF) de acordo com a escala proposta por Rotstein et al. (2004). A carga com valor 7, correspondente à "difícil" (L7DPPF) foi utilizada como indicadora do segundo limiar fisiológico, assim como o do Ponto de Deflexão da Frequência Cardíaca (PDFC), identificado pelo Dmáx positivo da diferença entre um ajuste polinomial de terceira ordem e ajuste linear de todos os pontos da relação FC / Carga. Já o primeiro limiar de transição fisiológica (LTF1) foi identificado através do Ponto de Inflexão da Frequência Cardíaca (PIFC) pelo método Dmáx negativo. Para as análises foram empregadas a ANOVA one-way e Post Test de Tukey ($p < 0,05$). Não foram identificadas diferenças significativas entre L7DPPF e PDFC ($r = 0,85$), sendo as duas significativamente superiores ao PIFC ($r = 0,42$) e entre o PIFC e PDFC ($r = 0,41$), para $p < 0,05$. Os achados sustentam a validade do TT como indicador de aptidão aeróbia. O L7DPPF foi identificado no mesmo domínio fisiológico que o PDFC para ambos os sexos, sendo assim capaz de discriminar diferenças para grupos conhecidos.

Instituição de Fomento: FAPEMIG

Palavras-chave: Talk Test, Aptidão Aeróbica, Limiares Fisiológicos.