

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

Comportamento de variáveis fisiológicas em testes progressivos máximos nos cicloergômetros aquático e terrestre.

Heloena Evelyn Balbino da Silva¹

Marcos Tadeu Siervuli Ferreira¹

Rafaela Silva Araújo¹

Fernando Roberto de Oliveira¹

1. Universidade Federal de Lavras

RESUMO:

Introdução: O ciclismo é uma atividade física popular para a promoção de saúde, estética e bem estar, sendo que, assim como a maioria dos aparelhos terrestre (esteiras, trampolins etc.) também sofreu adaptações para o ambiente aquático. O ciclismo aquático (CA) é uma modalidade que vem ganhando espaço nas academias e centros de saúde, devido a sua aplicabilidade para treinamentos e reabilitação.

Objetivos: Avaliar e comparar o comportamento da frequência cardíaca (FC) e percepção subjetiva de esforço central (PSEC) em testes progressivos máximos nos cicloergômetros aquático e terrestre. **Metodologia:** Foram avaliados 11 indivíduos (22,47 + 4,87 anos, 177 + 6,20 cm, 72,34 + 6,61Kg), todos do sexo masculino e fisicamente ativos, sendo 6 não ciclistas (NC) e 5 ciclistas (C). Os participantes foram submetidos a dois testes progressivos máximos, o teste progressivo terrestre tinha carga inicial de 15watts e incremento de 15watts a cada minuto, já o teste progressivo aquático tinha carga inicial de 60rpm e incremento de 5rpm a cada 2 minutos, onde os incrementos nos dois testes eram realizados até a exaustão. A FC e a PSEC foram registradas durante todo teste, sendo que para maior fidedignidade dos resultados, o indivíduo tinha que alcançar 90% da FC_{máx} e PSEC > a 9 pontos na Escala de Borg, nos minutos finais do teste. Para análise dos dados foi empregada a ANOVA two-way para as comparações (grupos x ambiente).

Resultados: Houve diferença significativa na FC de pico no teste em CA, NC = 169 + 8bpm e C 182 + 8 bpm. No teste terrestre os ciclistas apresentaram cargas máximas (watts) significativamente superiores do que os não ciclistas, sendo 357 + 51,3 para C e 252,5 + 24 para NC. A PSEC apresentou comportamento linear progressivo para os dois grupos no TPT, em contrapartida, no TPA a PSEC saltou pontos na escala utilizada para avaliação do esforço, alcançando valores altos em pouco tempo de teste, tendo esse mesmo comportamento para os dois grupos.

Conclusão: O comportamento da FC e PSEC é diferente quando comparadas nos meios aquático e terrestre, porém verificamos conduta similar dessas variáveis quando comparamos ciclistas e não ciclistas nos respectivos meios.

Palavras-chave: cicloergômetro, teste progressivo, aquático.