

COMPARAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA, CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO E CONCENTRAÇÃO DE LACTATO SANGÜÍNEO EM UM TESTE DE ESFORÇO MÁXIMO EM CICLO ERGÔMETRO REALIZADO DENTRO E FORA DA ÁGUA. *Marcelo Mateus*

Callegari, Luis F. Martins Krueel. (Departamento de Desportos, Escola Superior de Educação Física, UFRGS)

Muitos programas de condicionamento físico e reabilitação de doenças, realizadas na água, se deparam com inúmeras dificuldades na prescrição de exercícios e intensidade de trabalho neste meio, em especial, relacionadas à atividades realizadas na posição ortostática. O objetivo ao realizar esta pesquisa é de buscar subsídios que auxiliem profissionais da área na elaboração de métodos de trabalho adequadas ao meio líquido. A frequência cardíaca, o consumo máximo de oxigênio e a concentração de lactato sangüíneo são parâmetros fisiológicos que avaliam a capacidade funcional dos indivíduo tanto dentro como fora da água. Vários autores colocam que a intensidade ideal de trabalho em uma atividade física seria próximo do steady-state máximo de lactato, uma vez que passando deste limite o indivíduo é levado à fadiga, pois existe um incremento abrupto significativo na taxa de produção de lactato. Trabalhando na intensidade ideal o treinamento será mais eficaz e com menor desperdício de tempo. Portanto, julgamos importante realizar testes de esforço dentro da água, a fim de que forneçam o comportamento dos parâmetros fisiológicos nos dois meios, para avaliar e comparar com testes realizados fora da água, para melhor entendimento do comportamento destes parâmetros utilizados na prescrição e controle de treinamento físico dentro da água. A população será composta por indivíduos adultos, que serão submetidos à testes ergométricos em ciclo ergômetros, utilizando o Protocolo de Balke, um teste dentro e outro fora da água, com um intervalo mínimo de 72 horas entre os testes. (PROEXT)