

## **PRESTAÇÃO SERVIÇOS LAPEX ANO 2019 : AVALIAÇÃO FISIOLÓGICA, FÍSICA E FUNCIONAL PARA ESPORTE E REABILITAÇÃO FÍSICA**

Coordenador: EURICO NESTOR WILHELM NETO

O projeto Prestação de serviços LAPEX 2019: Avaliação fisiológica, física e funcional realizado no Laboratório de Pesquisa do Exercício (LAPEX) da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID), tem como objetivo oferecer à população interna e externa da UFRGS avaliações fisiológicas e cardiorrespiratórias, buscando examinar as condições do indivíduo para a prática da atividade física. A prescrição apropriada de exercício, tanto com objetivo de desempenho quanto para reabilitação, deve ser embasada no princípio da individualidade biológica. A avaliação de capacidades corporais serve para o acompanhamento da progressão do treinamento e pode aprimorar a prescrição de exercício individualizado. Assim, os testes de físicos, fisiológicos e funcionais, são utilizados para avaliar os resultados e prescrever treinamento voltado ao desempenho ou para reabilitação. A ergoespirometria é um teste realizado em esteira ou cicloergômetro, com o objetivo de avaliar a capacidade cardiorrespiratória do indivíduo, utilizando como parâmetro principal o consumo de oxigênio durante o esforço, além de permitir a determinação do primeiro e segundo limiar ventilatório, que são parâmetros a determinação da intensidade de exercício. Faz parte do projeto também o teste de Wingate, que é uma avaliação de potência anaeróbica máxima e se baseia na potência gerada em cicloergômetro durante um curto período de tempo com carga determinada pela massa corporal do avaliado. Além destes, o médico cardiologista do laboratório realiza a avaliação de eletrocardiograma de repouso e de esforço, que, juntamente com medidas de pressão arterial antes, durante e após o teste, são utilizados para avaliação da resposta cardiovascular do indivíduo ao esforço físico. Outra avaliação realizada neste projeto é o teste de economia de corrida, que consiste em medir o consumo de oxigênio do participante durante 5 a 10 minutos, em uma velocidade constante. Por fim, o Teste de Potência Anaeróbica Máxima em Aclive (TPAMA) visa medir a capacidade anaeróbica em esteira com inclinação de 20% durante sprints. O agendamento das avaliações é realizado por e-mail e telefone e os testes são feitos pela equipe. Após o agendamento, são disponibilizadas instruções para a realização das avaliações, bem como o prazo para entrega do laudo, que é de cinco dias úteis. Como caráter educacional, o referido projeto também atua na graduação, oportunizando alunos bolsistas e outros interessados a compreender como variáveis fisiológicas são utilizadas na prática. Além disto, a equipe

de avaliação do LAPEX também ministra aulas para turmas da graduação sobre os testes inseridos em um planejamento de treinamento físico para melhor compreender os conteúdos da aula, na aplicação prática.