

RELAÇÃO DO LIMIAR VENTILATÓRIO E PONTO DE COMPENSAÇÃO RESPIRATÓRIA COM PROVAS DE 5KM

¹ALVES A.P., ¹SILVA K., ¹RODRIGUES D., ¹MENEGHEL V., ¹ORNELAS F.,
²GERMANO M.D., ²SINDORF M.A., ²LOPES C.R., ^{1,2}BRAZ T.V.

¹Faculdade de Americana - FAM, Americana-SP, Brasil. ²Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP, Piracicaba-SP, Brasil.

Introdução e Objetivo: Investigar a relação do limiar ventilatório (LV) e ponto de compensação respiratória (PCR) com provas de 5KM. **Metodologia:** Participaram do estudo 12 corredores de nível nacional ($32 \pm 7,4$ anos; $1,76 \pm 0,06$ m; $67,6 \pm 8,4$ kg; %G = $11,4 \pm 5,2$) com frequência de $5,8 \pm 0,6$ sessões semanais e $8,3 \pm 2,3$ horas por semana. No primeiro dia realizaram teste progressivo máximo na esteira ergométrica Inbrasport ATL® seguindo protocolo de Cotin et al. (2007). PCR e LV foram determinados de forma direta, respiração por respiração, por meio de analisador de gases metabólicos Medical Graphics® VO2000. No 2º dia (após 72 horas) os sujeitos realizaram em pista de 400m sintética seu menor tempo para 5000 metros ($5KM_{tempo}$). Padronizou-se temperatura (20 a 22 °C, umidade relativa do ar 50 a 60%) e aquecimento nos 2 momentos (10 min à 12 km/h + 5 min de exercícios coordenativos + 4 sprints de 50 metros à 20 km/h). Os dados apresentaram normalidade e homocedasticidade, utilizando-se média, desvio padrão e correlação linear de Pearson com $p < 0,05$. **Resultados:** LV = $12,7 \pm 1,3$ km/h, PCR = $15,6 \pm 1,6$ km/h e $5KM_{tempo} = 18:14 \pm 02:03$ min. Foi encontrada correlação forte significativa de LV com $5KM_{tempo}$ ($r = -0,839$, $r^2 = 0,704$, IC 95% = -0,95 a -0,51, $p = 0,0006$) e PCR com $5KM_{tempo}$ ($r = -0,904$, $r^2 = 0,817$, IC 95% = -0,97 a -0,69, $p = 0,0001$).

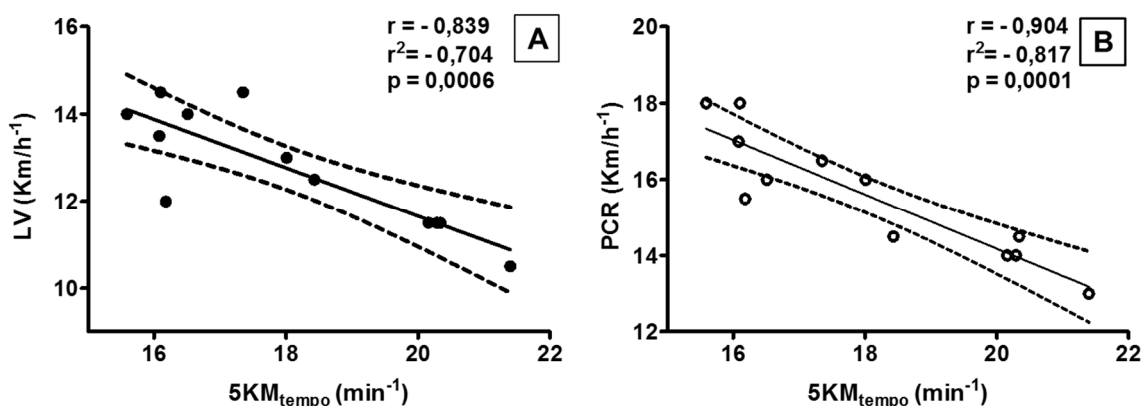


Figura 1: Correlação do limiar ventilatório (A) e ponto de compensação respiratória (B) com o tempo de 5KM realizado por corredores de nível nacional.

Considerações finais: LV e PCR apresentam correlação forte negativa com o tempo percorrido em 5000 metros por corredores de nível nacional. LV e PCR podem prever em 70% e 82% a performance em 5000 metros para amostra estudada, respectivamente.

Palavras-chaves: limiar ventilatório; ponto de compensação respiratória; corrida.