

IDENTIFICAÇÃO DAS RESPOSTAS GLICÊMICAS E LACTACIDEMICAS EM UM TESTE MÁXIMO EM ESTEIRA ERGOMÉTRICA

Gabriel Guidorizzi ZANETTI¹, Douglas Aparecido BRANDÃO^{1,2}, Pedro Augusto Santos de ALMEIDA^{1,2}, Antônio José FERREIRA-JÚNIOR¹, Juliano Magalhães GUEDES¹, Sandro Fernandes DA SILVA¹, Fernando Roberto DE OLIVEIRA¹.

¹- Núcleo de Estudos em Movimento Humano – Departamento de Educação Física, UFLA, Lavras, Minas Gerais, Brasil.

²- Faculdade de Educação Física – Universidade de Itaúna, Itaúna, Minas Gerais, Brasil.

Email: gabriel.guidorizzi@gmail.com

Introdução: Nos últimos anos, vários estudos têm sido realizados buscando uma melhor compreensão dos vários aspectos que interferem no treinamento e que são utilizados como parâmetros para a prescrição do exercício, porém outros questionamentos têm surgido a fim de identificar outras variáveis que podem ser de grande importância para o desenvolvimento desta área de estudo e, uma dessas variáveis seriam os limiares metabólicos (AVELAR et al., 2007). O LAn pode ser determinado através do comportamento do lactato sanguíneo, que representa uma resposta metabólica do organismo ao esforço progressivo e que significa uma transição entre os sistemas energéticos (LONDEREE, 1997). Porém, outro método tem se destacado visando identificar o limiar anaeróbico, que é o da resposta da glicemia durante o exercício progressivo (SIMÕES et al., 1998). A amplitude do aumento da captação de glicose induzida pelo exercício esta relacionada com a duração e intensidade da atividade. Esse é o resultado do aumento progressivo do transporte de glicose nos sarcolemas e do aumento do seu metabolismo devido à menor quantidade de glicose-6-fosfato (WASSERMAN e FUEGER, 2006). **Objetivo:** O objetivo de nosso estudo foi comparar as respostas da glicemia e lactato no sangue durante um teste progressivo em esteira rolante para, então, observar se há alguma relação entre estas duas variáveis. **Materiais e Métodos:** Participaram deste estudo 10 indivíduos fisicamente ativos, que assinaram o Consentimento Livre e Esclarecido do projeto aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade de Itaúna, sob o protocolo de número 010/07. Eles foram submetidos a um teste progressivo com início a 8 km/h e incrementos de 1,2 km/h a cada 3 minutos. Os dados sanguíneos para as análises de lactato e glicose foram coletados nos intervalos entre estágios. **Estatística:** Análise descritiva com comparação de médias e desvio padrão. Na análise da comparação entre o limiar de lactato e o limiar de glicemia mínima foi adotado o teste não paramétrico de Wilcoxon. Na análise da correlação entre as variáveis estudadas foi adotado o teste não paramétrico bi caudal de Spearman. Foi adotado um $p \leq 0,05$. **Resultados:** A velocidade do Limiar de Lactato foi de $13,40 \pm 1,72$ km/h e a velocidade do Limiar Glicêmico foi de $12,56 \pm 1,36$ km/h. Não houve correlação entre os resultados encontrados. **Conclusão:** As respostas de lactato não se correlacionaram com as respostas da glicose pelo fato de não ter acontecido um controle da ingestão de refeições pré-exercício e influências do aparelho utilizado para as coletas sanguíneas podem ter ocorrido, apesar da literatura não comprovar esta hipótese.

Palavras-Chaves: Limiar Anaeróbico, Limiar Glicêmico, Teste Máximo.