

EFEITO DA CADENCIA DE PEDALADA NA RESPOSTA DO LACTATO SANGUÍNEO DURANTE O EXERCÍCIO DE CARGA CONSTANTE

Valter Abrantes Pereira da Silva, Werico Filho, Mauricio Ribeiro, Francisco Pitanga. UNIME, Lauro de Freitas, Ba, UCB, Brasília.

Introdução: A análise da cadência de pedalada tem sido amplamente utilizada na perspectiva de verificar qual a sua influência sobre a performance e eficiência. Poucos estudos avaliaram influência desta variável sobre as respostas metabólicas. O American College of Sports Medicine (ACSM) ao propor a equação: $VO_2 = (10,8 \times W/P) + 7$ com objetivo de estimar o consumo de oxigênio em cicloergômetros em condições estáveis de exercício, pressupõem que o consumo de oxigênio, a demanda metabólica e o gasto calórico são determinados pela carga de trabalho, não levando em consideração que a cadência de pedalada possa influenciar a linearidade entre o lactato/carga de trabalho e conseqüentemente influenciar as respostas metabólicas para um mesmo trabalho realizado. A partir deste pressuposto, surge a hipótese de que em um exercício realizado em ergômetros para os membros inferiores a uma mesma carga de trabalho (Watts), possa apresentar uma resposta metabólica semelhante, tendo em vista que a carga de trabalho realizada é a mesma. **Objetivo:** Analisar a resposta do lactato sanguíneo (LA) em exercícios realizados a uma mesma carga de trabalho em cadências diferentes. **Metodologia:** 11 indivíduos sendo todos ativos, com média de idade de 28.0 ± 7.05 anos, peso 78.5 ± 6.6 Kg e estatura 176 ± 0.04 cm, do sexo masculino, não treinados em ergômetros para membros inferiores. Foram submetidos a dois experimentos de forma aleatória, onde pedalaram no cicloergômetro (Biotec 1800) a 100 rpm e 50 rpm, mas ambos a 100 watts, com duração de 20 minutos, sendo analisado o LA (Accutrend Lactate), em repouso e nos estágios de 10 e 20 minutos. Para a análise estatística foi utilizada a análise de variância de dois caminhos (Anova) considerando significância $p < 0,05$ no programa statistic. **Resultados:** Os resultados estão apresentados nos gráficos abaixo