

EFEITO DO AQUECIMENTO EM TAREFAS ANAERÓBIAS

Valéria Panissa, Ursula Ferreira Julio, Felipe Samogin, Elton Mazzo, Daniel Mola,
Emerson Franchini

Grupo de Pesquisas em Fisiologia do Exercício da Faculdade de Educação Física
da Universidade Presbiteriana Mackenzie, Barueri (SP), Brasil, e-mail:
emersonfranchini@hotmail.com; Telefone: 4166-2198

O aquecimento tem sido proposto para melhoria do desempenho em diversos tipos de atividade. Contudo, existe dúvida quanto à sua efetividade, especialmente para tarefas anaeróbias. Os resultados conflitantes têm sido atribuídos à ausência de controle de aspectos importantes na elaboração do aquecimento: intensidade e tempo do aquecimento, tempo de intervalo e metabolismo predominante (alático ou glicolítico) da tarefa a ser executada (Bishop, 2003). Para atividades de curta duração, tem sido sugerido que o aquecimento seja feito a aproximadamente 60% do VO_2 máx, com duração de cinco minutos e intervalo em torno de cinco minutos entre o final do aquecimento e o início do exercício. No entanto, nem sempre os profissionais de Educação Física e Esporte dispõem dos valores de VO_2 máx dos indivíduos para a estruturação adequada da intensidade do aquecimento. Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo verificar o efeito do aquecimento sobre o desempenho em duas tarefas anaeróbias de predominância alática (salto vertical e potência de pico no cicloergômetro de membros superiores). Para os testes de salto participaram 24 pessoas, enquanto para o teste de potência de pico participaram 12 sujeitos. Todos os sujeitos tinham entre 20 e 30 anos de idade e concordaram em participar voluntariamente do estudo após leitura e assinatura de um termo de consentimento informado. O aquecimento foi estruturado com base na frequência cardíaca, utilizando 60% da frequência cardíaca de reserva, envolvendo cinco minutos de exercício em cicloergômetro de membros inferiores para o grupo que executou o salto ou exercício em cicloergômetro para membros superiores para o grupo que executou a tarefa com membros superiores. O tempo de intervalo adotado entre o aquecimento e o início da tarefa foi de cinco minutos. A ordem das situações com e sem aquecimento foi aleatória. A altura de salto foi determinada no *Jump Test* por meio de três saltos com intervalo de um minuto, sendo considerado apenas o maior valor. A potência de pico no cicloergômetro M4100 (Cefise) era o valor mais elevado atingido durante um tiro de oito segundos com carga de 5% da massa corporal. As situações foram comparadas através de um teste “t” de *Student* para amostras dependentes. Os valores apresentados são média \pm desvio padrão e o nível de significância adotado foi de 5%. O desempenho no salto foi maior ($t = -7,01$; $gl = 23$; $p < 0,001$) na situação após aquecimento ($41,4 \pm 9,3$ cm) em relação à situação sem aquecimento prévio ($38,5 \pm 8,9$ cm). Para a potência de pico não foi identificada diferença significativa ($t = -1,55$; $gl = 11$; $p = 0,149$) entre as duas situações (aquecimento = $4,45 \pm 1,62$ W/kg; sem aquecimento = $4,23 \pm 1,62$ W/kg). O aumento da altura de salto em 7% é similar ao relatado na literatura e parece ser resultado do aumento da temperatura corporal e da atividade enzimática (Bishop, 2003). A ausência de diferença para o desempenho com membros superiores pode ser conseqüência de uma elevação insuficiente da temperatura central em decorrência da pequena massa muscular envolvida no procedimento de “aquecimento”.