

DIFERENÇAS ENTRE TESTES MÁXIMOS EM DIFERENTES INCLINAÇÕES DE ADULTOS OBESOS - RESULTADOS PRELIMINARES

Aluno: Lucas Gabriel Henn

Orientador: Prof. Dr. Luiz Fernando Martins Kruehl

INTRODUÇÃO

A obesidade é considerada uma epidemia global e um importante problema de saúde. O exercício físico é uma alternativa não farmacológica no combate à obesidade. A caminhada e a corrida, enquanto exercícios de fácil acesso e baixo custo, são capazes de aumentar significativamente o gasto calórico diário. Fatores como a velocidade e a inclinação do terreno influenciam as variáveis cardiorrespiratórias máximas e submáximas.

JUSTIFICATIVA

Ainda não está estabelecido na literatura como é, em obesos, o comportamento das variáveis cardiorrespiratórias máximas e submáximas em diferentes inclinações.

METODOLOGIA

AMOSTRA

- 5 homens e 2 mulheres:
idade média: $25,3 \pm 3,6$ anos;
- Massa corporal: $105,1 \pm 24,9$ kg;
- Estatura: $169,4 \pm 8,2$ cm;
- IMC: $36,0 \pm 5,3$ kg/m²;
- % de gordura: $33,7 \pm 4,5$.

AVALIAÇÕES

- Composição corporal:
Raio-x de dupla absorção (DEXA);
- Teste de VO₂máx:
Parâmetros ventilatórios (LV1, LV2 e máx);
- Equipamento de espirometria K5 (Cosmed) com monitor de frequência cardíaca.

TESTES MÁXIMOS

Cada participante realizou 3 testes máximos em esteira rolante (SuperATL, Inbramed), com intervalo mínimo de 72h e determinados de forma aleatória.

PROTOCOLOS

-5% (NEG):

- Velocidade Inicial de 4 km/h, por 3 min
- Aumento de 1 km/h a cada minuto.

0% (PLAN) e +5% (POS):

- Velocidade inicial de 3 km/h, por 3 min,
- Aumento de 0,5 km/h a cada minuto.

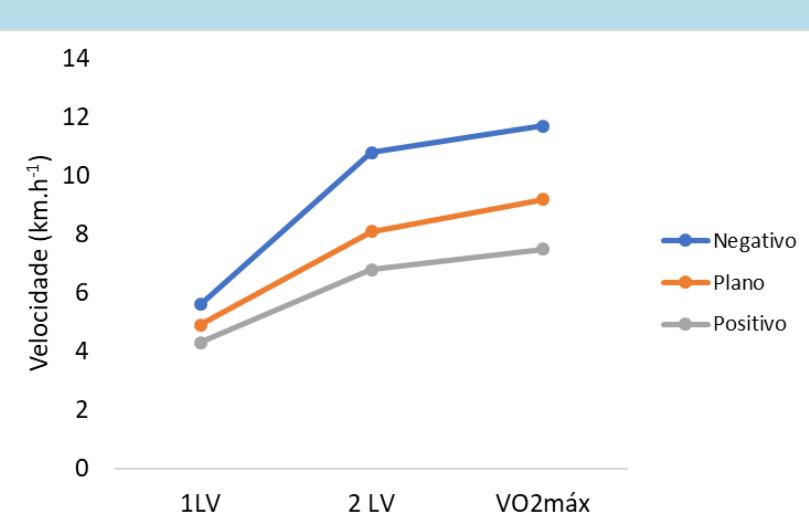
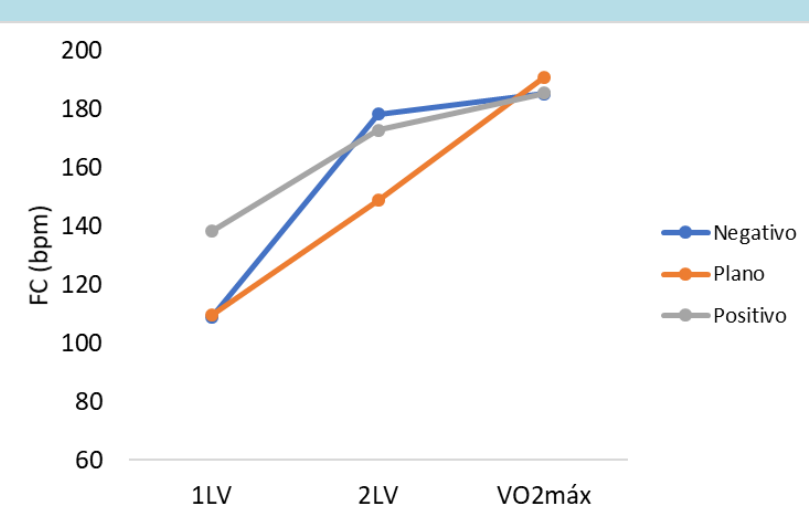
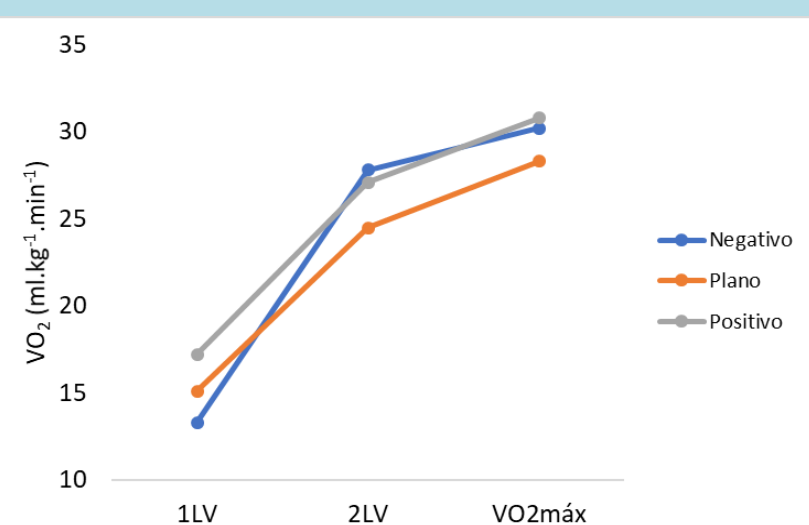
ANÁLISE ESTATÍSTICA

- Teste de Normalidade de Shapiro-Wilk;
- Teste de Homogeneidade de Levene;
- ANOVA de medidas repetidas;
- post-hoc de LSD;
- $\alpha = 0,05$.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Resultados preliminares que podem estar relacionados às características biomecânicas específicas das diferentes inclinações, considerando o tipo de contração muscular predominante e às diferentes velocidades absolutas desempenhadas, podendo refletir, ao complementar o 'n' amostral, em diferenças de gasto calórico em exercícios submáximos de caminhada/corrida nas diferentes inclinações.

RESULTADOS PRELIMINARES



- Os protocolos para as \neq inclinações parecem estar adequados (considerando um tempo entre 8 e 15 min para o teste ser válido).
- As \neq inclinações parecem não interferir nos valores de capacidade aeróbica máxima, apesar de a velocidade máxima do PLAN e do NEG serem maiores do que do POS.
- Contudo, as velocidades de 2LV foram diferentes entre as três inclinações, sendo a velocidade mais baixa no POS e mais alta no NEG.
- A FC do 1LV foi menor no NEG em relação ao POS, menor no plano no 2LV e sem diferença no máximo.