

CUSTO DE TRANSPORTE DA CAMINHADA COM CARGA NA INCLINAÇÃO



Rodrigo Gomes da Rosa, Natalia Andrea Gomeñuka,
Leonardo Alexandre Peyré-Tartaruga
Laboratório de Pesquisa do Exercício

ESEF

INTRODUÇÃO

A velocidade ótima ($V_{ótima}$) de caminhada no plano corresponde ao menor custo de transporte (C) de 4 km h^{-1} (Saibene & Minetti, 2003). Essa $V_{ótima}$ é mantida com cargas de até 75% da massa corporal (MC) durante a caminhada no plano (Bastien, 2005). A $V_{ótima}$ poderia ser alterada na inclinação e com carga.

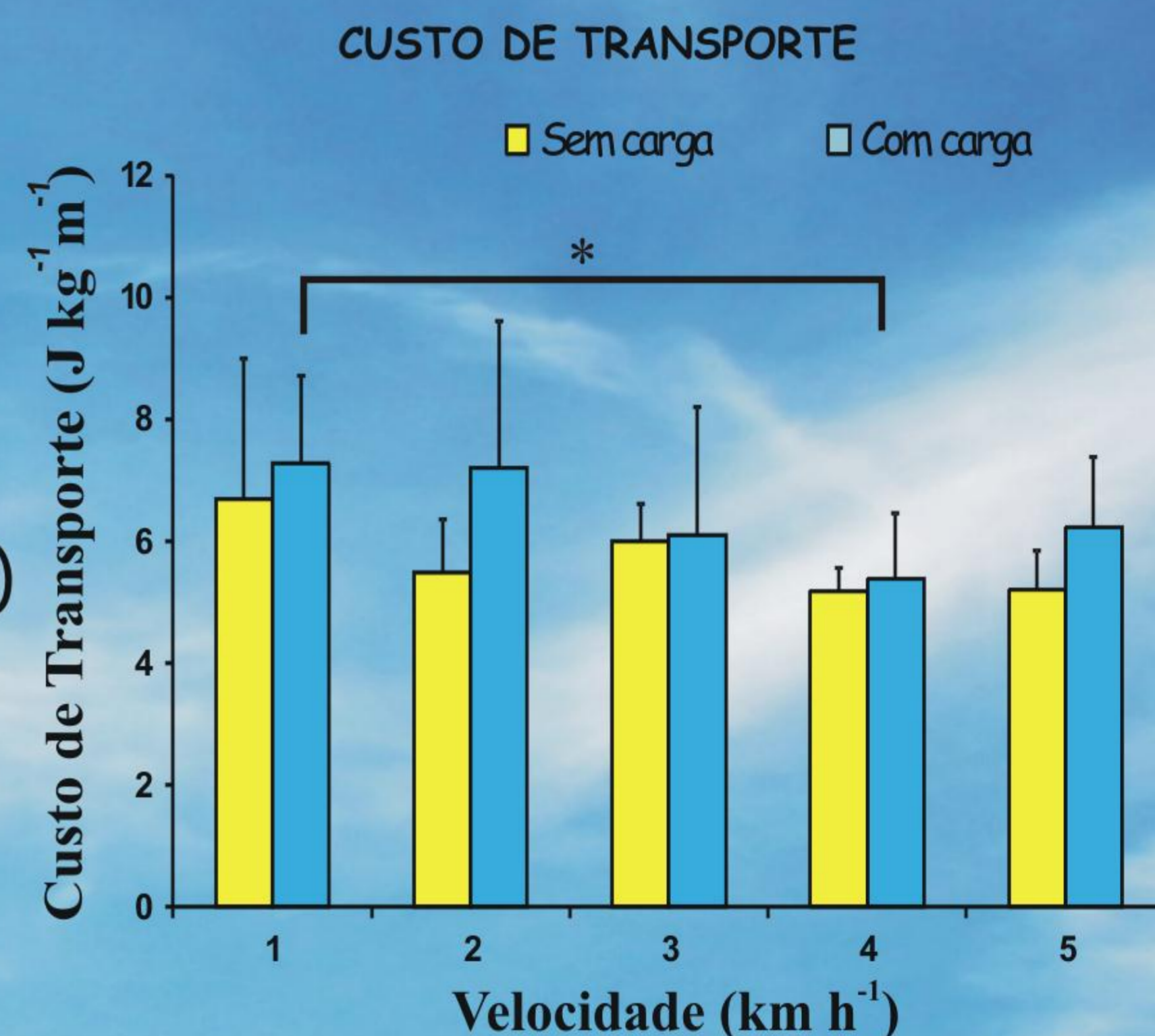
OBJETIVO

Comparar o C na caminhada aos 15% de inclinação entre cinco velocidades (1, 2, 3, 4 e 5 km h^{-1}) com carga e sem carga.

METODOLOGIA

- 7 homens ativos
- $23 \pm 3,3$ anos
- Est $1,79 \pm 0,06\text{m}$
- $MC 73,5 \pm 3,8\text{kg}$
- Esteira (15% inclinação)
- Ergoespirômetro (VO2000)
- Caminhada 5min
- 5 vel ($1, 2, 3, 4$ e 5 km h^{-1})
- Com carga (25% MC)
- Sem carga

RESULTADOS



CONCLUSÃO

A carga não modificou o C nas diferentes velocidades analisadas na inclinação de 15%. A $V_{ótima}$ da caminhada em inclinação com carga apresenta comportamento semelhante à situação no plano.

