

6053

Placa: 96

Resumo: 368

COMPARAÇÃO DO COMPORTAMENTO DA CONCENTRAÇÃO DE LACTATO SANGÜÍNEO E DO DESEMPENHO NO TESTE DE 40 SEGUNDOS REALIZADO SEM AQUECIMENTO E COM AQUECIMENTO

Amanda Cardozo Prodócimo, Allison M. Escudero, Leticia Ap. C. Sposito, Luis Gustavo Barbosa, Jair Matias, João Bosco da S. Alexandre, Elisângela Silva, Wagner Z. Freitas
 Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - Campus Muzambinho -
 acprodócimo@gmail.com

Introdução: Sabe-se que com a execução do aquecimento há um aumento na temperatura muscular, o que pode otimizar o fluxo sanguíneo local. **Objetivo:** Identificar a variação da concentração de lactato sanguíneo e do desempenho no teste de 40 segundos realizado com e sem aquecimento. **Metodologia:** Participou deste estudo piloto um indivíduo do sexo feminino, praticante de corrida, com 12 meses de treinamento, com idade de 16 anos e peso corporal de 53 kg. Para determinação do desempenho foi utilizado o teste de 40 segundos (MATSUDO, 1979). Este teste foi realizado em dois momentos distintos. No primeiro dia foi executado o teste de 40" sem a realização do aquecimento. No segundo dia, antes da execução do teste de 40" foi realizado um aquecimento com duração de 10 minutos, através de uma corrida respeitando-se a zona da frequência cardíaca de 60 % a 70 % da FC máxima. O lactato sanguíneo foi coletado antes do aquecimento (somente no segundo dia), antes e após a realização do teste de 40" e nos minutos 2 e 4 da recuperação. **Resultados:** Observou-se que sem o aquecimento o sujeito investigado percorreu uma distância de 205 m. no teste de 40". No segundo dia de testes, após o aquecimento, a distância percorrida no teste de 40" foi de 210 m.. Em relação a concentração do lactato, os resultados são apresentados na figura abaixo:

Imagem:



Conclusão: Ao final deste estudo foi possível identificar que o aquecimento proporcionou um aumento de 2,5% no desempenho da corrida e consequentemente um aumento na concentração de lactato 15,3% superior a variação da concentração do lactato encontrada após a realização do teste de 40" sem o aquecimento.