

RESUMO

LIMIAR DE LACTATO EM TESTE DE QUADRA: VALIDADE EM JOGADORES DE FUTSAL

Autor: LUIS FERNANDO NOGUEIRA PAES DE BARROS

Orientadora: PROFA. DRA. MARIA AUGUSTA PEDUTI DAL' MOLIN KISS

O objetivo deste estudo foi a validação da medida de limiar anaeróbio com o teste escalonado intermitente de 20 m de ida-e-volta em quadra, comparando-o com teste escalonado em esteira e com o máximo “*steady state*” de lactato (MLSS) em teste retangular simulado, em jogadores de Futsal. Para isso, nove jogadores de Futsal ($16,8 \pm 1,27$ anos) realizaram um teste incremental em esteira (protocolo de HECK, 1985) para determinação da velocidade de $3,5 \text{ mmol.l}^{-1}$ de lactato ($V_{3,5\text{Heck}}$). Também para determinação da $V_{3,5}$ ($V_{3,5\text{leger}}$), os atletas realizaram teste progressivo de 20 m de ida-e-volta, com velocidade inicial de $8,5 \text{ km.h}^{-1}$, com incremento de 1 km.h^{-1} a cada três minutos. Após a determinação da $V_{3,5\text{leger}}$, os atletas retornaram à quadra e realizaram (pelo menos) três testes para a determinação do MLSS. O MLSS foi determinado através de corrida intermitente (20 m de ida-e-volta) e definido como a maior velocidade em que o lactato sanguíneo não aumentou mais que 1 mmol.l^{-1} de lactato entre o 10 e 30 minutos com velocidade constante. As velocidades correspondentes à $V_{3,5\text{leger}}$ e MLSS tiveram correlação de $r = 0,86$. O teste de comparações múltiplas TURKEY TEST detectou que existe diferença ($p < 0,05$) entre as médias de intensidade de MLSS e $V_{3,5\text{Heck}}$ e entre $V_{3,5\text{Heck}}$ e $V_{3,5\text{leger}}$. Já entre $V_{3,5\text{leger}}$ e MLSS, o teste não detectou diferença. A correlação entre a F.C. no $V_{3,5\text{leger}}$ e o MLSS foi de $r = 0,70$. O teste de comparações múltiplas TURKEY TEST detectou que existe diferença ($p < 0,05$) entre as médias de F.C. entre $V_{3,5\text{leger}}$ e MLSS e entre $V_{3,5\text{Heck}}$ e MLSS. Já entre $V_{3,5\text{leger}}$ e

V_{3,5Heck}, o teste não detectou diferença. Portanto, nós concluímos que a V_{3,5leger} é um instrumento válido para se estimar o MLSS em jogadores de Futsal.

Palavras chaves: Limiar anaeróbio, lactato, futsal