

PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS LAPEX 2017: AVALIAÇÃO FISIOLÓGICA, FÍSICA E FUNCIONAL

Coordenador: LEONARDO ALEXANDRE PEYRE TARTARUGA

Autor: RAFAEL DOS SANTOS MENDONÇA

O projeto "Prestação de serviços LAPEX 2017: Avaliação fisiológica, física e funcional" tem como objetivo oferecer à população interna e externa da UFRGS avaliações fisiológicas e cardiorrespiratórias. Buscando assim, examinar as condições do indivíduo para a prática da atividade física. Para obterem-se informações sobre o estado fisiológico do indivíduo, é necessário o conhecimento de informações quanto ao estado de saúde do mesmo, diagnosticando as potencialidades e as deficiências referentes às capacidades físicas relacionadas à prática da atividade física. Orientando, dessa forma, o trabalho individualizado, direcionado como um recurso de feedback durante o processo de treinamento e aplicado como processo educacional pelo qual o avaliado aprende a compreender melhor o seu corpo. Os testes são utilizados para avaliar e os resultados possibilitam prescrever treinamento voltado ao desempenho ou à reabilitação de forma mais precisa. O teste para consumo máximo de oxigênio (ergoespirometria) é realizado a fim de identificar (principalmente) o consumo máximo (ou pico) de oxigênio do indivíduo, bem como o primeiro e segundo limiar ventilatório (parâmetros de intensidade do exercício). Este teste pode ser realizado em esteira ou em cicloergômetro. Faz parte do projeto também o teste máximo de potência anaeróbica (Wingate), que busca analisar o máximo de potência que os membros inferiores podem produzir durante um curto período de tempo, realizado em cicloergômetro, com carga (Watts) calculada pelo peso do sujeito. Além destes, o médico cardiologista do Laboratório realiza a avaliação de ergometria (eletrocardiograma de repouso ou esforço) que, juntamente com medidas de pressão arterial antes, durante e após o teste, são analisados parâmetros cardiovasculares do indivíduo em teste em esteira. Outra avaliação realizada neste projeto é o teste de economia de corrida. No qual consiste em medir o consumo de oxigênio durante 5 a 10 minutos, a uma velocidade constante. O que permite a comparação de economia intra e inter-sujeitos. E, por último, o TPAMA (Teste de Potência Anaeróbica Máxima em Aclive), que visa medir a capacidade anaeróbica em esteira com inclinação de 20% durante sprints. Como caráter educacional, o referido projeto também atua na graduação, oportunizando aos alunos bolsistas (e outros interessados) compreenderem de melhor forma as variáveis fisiológicas na prática. Além disto, a equipe de avaliação do LAPEX também já ministrou aulas

para turmas da graduação acerca destes testes inseridos em um planejamento de treinamento físico (inclusive muitos alunos destacaram esta aula como muito importante para melhor compreender os conteúdos da aula, na aplicação prática).