



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2020: SIC - XXXII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2020
<b>Local</b>	Virtual
<b>Título</b>	Influência de diferentes inclinações nas respostas fisiológicas de obesos durante teste máximo
<b>Autor</b>	JONAS CASAGRANDA ZANELLA
<b>Orientador</b>	ANA CAROLINA KANITZ

Título: Influência de diferentes inclinações nas respostas fisiológicas de obesos durante teste máximo

Autor: Jonas Casagrande Zanella

Orientadora: Ana Carolina Kanitz

Instituição de origem: Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

Uma das variáveis que influencia nas respostas fisiológicas da locomoção é o tipo de inclinação do terreno. Contudo, não foram encontrados estudos que tenham investigado a influência de diferentes tipos de inclinação (positiva, plano, negativa) sobre estas respostas. O objetivo do presente estudo foi comparar três protocolos de teste máximo nos diferentes tipos de inclinação sobre as variáveis cardiorrespiratórias máximas e submáximas (limiares) e na percepção de esforço de indivíduos com obesidade. Onze voluntários homens, adultos ( $24,32 \pm 2,32$  anos), obesos (% de gordura  $39,38 \pm 4,56\%$ ) e sedentários (<60min/semana de exercícios) realizaram três testes máximos em diferentes inclinações (+5%, 0% e -5%). Os protocolos na inclinação positiva e no plano eram semelhantes, com velocidade inicial de 3 km/h e incrementos de 0,5 km/h a cada 1 min. O protocolo na inclinação negativa tinha velocidade inicial e incrementos superiores (4 km/h e 1 km/h, respectivamente). A Frequência Cardíaca (FC), Consumo de Oxigênio ( $VO_2$ ) e Percepção de Esforço (PE) foram monitoradas e registradas ao longo do teste. Para a análise estatística, foi utilizado um teste ANOVA para medidas repetidas com post hoc de Bonferroni ( $\alpha=0,05$ ). Todos os protocolos atingiram os critérios para serem considerados como válidos. As velocidades foram diferentes entre si em todas as inclinações e limiares, seguindo uma ordem crescente de valores (+5%<0%<-5%). O  $VO_2$  foi maior no primeiro limiar para a inclinação positiva. A FC se comportou de maneira semelhante em todos os protocolos. A PE no segundo limiar ventilatório foi semelhante nas três inclinações (Borg= $16 \pm 1$ ), apesar da diferença entre velocidades. De maneira geral, a inclinação positiva parece ser uma melhor alternativa para adultos com obesidade, pois resulta em uma maior demanda metabólica ( $VO_2$ ) no primeiro limiar e atinge as mesmas intensidades fisiológicas no segundo limiar, porém em menores velocidades (condição de menor sobrecarga articular) quando comparada a outras inclinações.