

CONSUMO DE OXIGÊNIO EM EXCESSO (EPOC) EM EXERCÍCIOS DE SUPINO E AGACHAMENTO COM PESOS LIVRES

Maria do Socorro CIRILO de Sousa¹, Ravi Cirilo Targino de ARAÚJO^{1,3}, Adenilson Targino de ARAÚJO JÚNIOR¹, José Ricardo de Assis NUNES¹, Fernando POLICARPO², Victor Machado REIS², Anderson Carlos L. de LIMA⁴, João Aguinaldo do NASCIMENTO^{1,5}

¹Laboratório de Cineantropometria (LABOCINE/DEF/UFPB)-João Pessoa-PB-Brasil, ²Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD) da Universidade Trás-os-montes e Alto-Douro (UTAD)-Vila Real-Portugal, ³Centro Universitário de João Pessoa UNIPÊ-PB-Brasil, ⁴Faculdade Asper-João Pessoa-PB-Brasil, ⁵Departamento Ciências Exatas e da Natureza- CCEN-UFPB-João Pessoa-PB-Brasil

helpcirilo@yahoo.com.br

Introdução: O consumo de oxigênio em excesso (EPOC) nos exercícios com carga tem incitado pesquisas que preencham lacunas do conhecimento no campo da fisiologia do exercício. **Objetivo:** Comparar valores de EPOC em exercícios de supino (SP) e agachamento (AG) na velocidade de 52beats/minuto e intensidades de 60% de 1RM. **Metodologia:** Decorre de um estudo transversal em 10 sujeitos aparentemente saudáveis (idade 31,40±6,04 anos), praticantes de musculação três vez/semana, por 60 minutos há, pelo menos, três meses, foram submetidos a testes de execução de movimentos máximos no SP horizontal e AG, com pesos livres e anilhas de diferentes quilagens na velocidade de 52 beats/min a 60% de 1-RM no exercício, obtido pela equação de predição 1-RM=100·CG/(102,78-2,78·REP) (BRZYCHI, 1993). Utilizou-se o analisador de gases K4-Cosmed, calibrado para coleta do EPOC. O teste de normalidade K-S indicou normalidade e adotou-se análise de variância das medidas repetidas. Nível de significância adotado de 5%. **Resultados:** Encontrou-se: Tempo de execução (seg): supino 43,33±14,97seg; e agachamento 47,50±12,15seg (p=0,358) com baixos níveis de correlação (r=0,400); EPOC SP 8' 5,53±2,20ml/kg/min.; EPOC AG 8' 6,69± 2,53ml/kg/min p=0,001; EPOC SP 4' 6,00±1,66ml/kg/min; EPOC AG 4' 6,07±1,57ml/kg/min; EPOC SP médio 1' a 4' 7,42±1,19ml/kg/min, EPOC AG médio 1' a 4' 11,33±1,69 ml/kg/min, EPOC SP 4' a 8' 5,74 ±1,14ml/kg/min EPOC AG médio 4' a 8' 6,03± 1,37 ml/kg/min., todos com diferenças significativas (p=0,001) exceto, entre o SP 8' e 4' a 8' (p=0,350); **Conclusão:** O EPOC em exercícios de supino e agachamento na velocidade de 52beats/min e intensidades de 60% de 1RM se diferem indicando que o agachamento tem um dispêndio energético num volume maior em EPOC.

Palavras-chave: Força muscular, Consumo de oxigênio, Membros superiores e inferiores