

**RELAÇÃO DO LIMIAR VENTILATÓRIO E PONTO DE COMPENSAÇÃO RESPIRATÓRIA COM PROVAS DE 5KM**

<sup>1</sup>ALVES A.P., <sup>1</sup>SILVA K., <sup>1</sup>RODRIGUES D., <sup>1</sup>MENEGHEL V., <sup>1</sup>ORNELAS F.,  
<sup>2</sup>GERMANO M.D., <sup>2</sup>SINDORF M.A., <sup>2</sup>LOPES C.R., <sup>1,2</sup>BRAZ T.V.

<sup>1</sup>Faculdade de Americana - FAM, Americana-SP, Brasil. <sup>2</sup>Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP, Piracicaba-SP, Brasil.

**Introdução e Objetivo:** Investigar a relação do limiar ventilatório (LV) e ponto de compensação respiratória (PCR) com provas de 5KM. **Metodologia:** Participaram do estudo 12 corredores de nível nacional ( $32 \pm 7,4$  anos;  $1,76 \pm 0,06$  m;  $67,6 \pm 8,4$  kg; %G =  $11,4 \pm 5,2$ ) com frequência de  $5,8 \pm 0,6$  sessões semanais e  $8,3 \pm 2,3$  horas por semana. No primeiro dia realizaram teste progressivo máximo na esteira ergométrica Inbrasport ATL® seguindo protocolo de Cotin et al. (2007). PCR e LV foram determinados de forma direta, respiração por respiração, por meio de analisador de gases metabólicos Medical Graphics® VO2000. No 2º dia (após 72 horas) os sujeitos realizaram em pista de 400m sintética seu menor tempo para 5000 metros ( $5KM_{tempo}$ ). Padronizou-se temperatura (20 a 22 °C, umidade relativa do ar 50 a 60%) e aquecimento nos 2 momentos (10 min à 12 km/h + 5 min de exercícios coordenativos + 4 sprints de 50 metros à 20 km/h). Os dados apresentaram normalidade e homocedasticidade, utilizando-se média, desvio padrão e correlação linear de Pearson com  $p < 0,05$ . **Resultados:** LV =  $12,7 \pm 1,3$  km/h, PCR =  $15,6 \pm 1,6$  km/h e  $5KM_{tempo} = 18:14 \pm 02:03$  min. Foi encontrada correlação forte significativa de LV com  $5KM_{tempo}$  ( $r = -0,839$ ,  $r^2 = 0,704$ , IC 95% = -0,95 a -0,51,  $p = 0,0006$ ) e PCR com  $5KM_{tempo}$  ( $r = -0,904$ ,  $r^2 = 0,817$ , IC 95% = -0,97 a -0,69,  $p = 0,0001$ ).

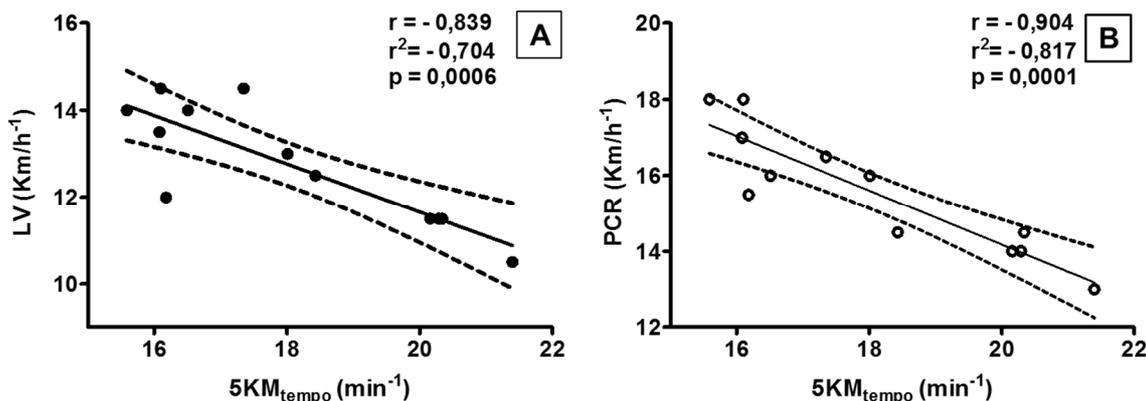


Figura 1: Correlação do limiar ventilatório (A) e ponto de compensação respiratória (B) com o tempo de 5KM realizado por corredores de nível nacional.

**Considerações finais:** LV e PCR apresentam correlação forte negativa com o tempo percorrido em 5000 metros por corredores de nível nacional. LV e PCR podem prever em 70% e 82% a performance em 5000 metros para amostra estudada, respectivamente.

**Palavras-chaves:** limiar ventilatório; ponto de compensação respiratória; corrida.