

## COMPARAÇÃO ENTRE AS RESPOSTAS PSICOFISIOLÓGICAS EM TESTES INCREMENTAL E REVERSE LACTATE THRESHOLD (RLT): INFLUÊNCIA DA EXPERIÊNCIA PRÉVIA EM CICLISMO

Emanuel Elias Camolese Polisel\*, Leonardo Henrique Dalcheco Messias, Fúlvia de Barros Manchado-Gobatto

### Resumo

O objetivo do presente projeto foi comparar as respostas psicofisiológicas observadas em protocolo incremental e Reverse Lactate Threshold Test (RLT), analisando se a experiência prévia em ciclismo altera as respostas nessas avaliações. Vinte e quatro indivíduos (Não-Experientes n=12; Experientes n=12) foram submetidos a duas sessões de avaliação. Na primeira, os participantes foram submetidos a um protocolo incremental iniciado com 50 w, com incrementos de 25 w a cada 3 minutos. A intensidade de limiar anaeróbio (ILAn) foi determinada por bissegmentação das retas de regressão. Na segunda sessão, o RLT foi conduzido em duas fases: a) execução de 5 estágios de 3 minutos, sendo os três primeiros em intensidade abaixo da ILAn determinada previamente pelo teste incremental, o quarto na ILAn e o quinto 20% acima da mesma intensidade; b) execução de 4 estágios de 3 minutos, com declínio de 8% na intensidade a cada estágio. Em ambos os testes, a cadência foi mantida em 80rpm. As escalas de percepção subjetiva de cansaço (PSC), esforço (PSE) e Estimation Time Limit (ETL) foram utilizadas para aquisição das respostas psicofisiológicas. Não foram observadas diferenças significantes entre os parâmetros psicofisiológicos obtidos por PSC, PSE e ETL no RLT e teste incremental. Concluímos que as respostas psicofisiológicas indicadas por escalas de percepção subjetiva adotadas no presente estudo não são modificadas quando aplicadas no RLT e protocolo incremental em indivíduos com ou sem experiência em exercício de ciclismo.

**Palavras-chave:** avaliação psicofisiológica, ciclismo, experiência prévia, percepção subjetiva.

### Introdução

A análise de respostas psicofisiológicas frente a condução de avaliações fisiológicas pode agregar significantemente na compreensão dos parâmetros advindos dessas aplicações. No que tange os protocolos avaliativos, recentemente o Reverse Lactate Threshold Test (RLT) foi proposto como forma alternativa de avaliação de fenômenos fisiológicos consolidados, a exemplo do limiar anaeróbio. Dentre a principal vantagem desse protocolo, destaca-se sua natureza não exaustiva. No entanto, a análise de respostas psicofisiológicas frente a aplicação do RLT ainda é desconhecida. Não obstante, a comparação entre os parâmetros psicofisiológicos advindos dessa aplicação com protocolos amplamente estudados, a exemplo do teste incremental, pode reverter relevantes inferências na aplicação prática do RLT e subsequente análise de respostas psicofisiológicas. Por fim, essa perspectiva ganha força no âmbito prático, haja vista que as ferramentas utilizadas na aquisição de respostas psicofisiológicas são de fácil aplicação e baixo custo financeiro. Assim, o objetivo do presente projeto foi comparar as respostas psicofisiológicas referentes a intensidade de limiar anaeróbio (ILAn) obtidas em protocolos incremental e RLT, analisando se a experiência prévia em ciclismo altera as respostas nessas avaliações

### Resultados e Discussão

Como exibido na **Tabela 1**, não foram observadas diferenças significantes entre os parâmetros psicofisiológicos obtidos pelas escalas de percepção subjetiva de esforço relativo a ILAn no RLT e teste incremental. Adicionalmente, esse panorama não foi modificado quando considerada a experiência prévia em exercício de ciclismo.

**Tabela 1.** Comparação entre as respostas psicofisiológicas em intensidade de limiar anaeróbio frente a aplicação do Reverse Lactate Threshold Test e Teste Incremental.

Não-Experientes N=12	PSC	PSE	ETL
RLT	13±2	4±1	10±3
Teste Incremental	13±1	4±1	10±2
Experientes N=12			
RLT	11±1	4±1	9±3
Teste Incremental	12±1	4±1	8±2

Os resultados estão exibidos em média±desvio padrão; PSC – Escala de percepção subjetiva de cansaço; PSE – Escala de percepção subjetiva de esforço; ETL – Estimation Time Limit scale;

### Conclusões

Concluímos que as respostas psicofisiológicas oriundas da PSC, PSE e ETL na ILAn não são modificadas quando aplicadas no RLT e protocolo incremental em indivíduos com ou sem experiência em exercício de ciclismo.

### Agradecimentos

PIBIC

CNPq



<sup>1</sup> Messias, L. H. D., Andrade, V. C., Rosante, K. T., Lima, T. B., Cruz, R. A. S., Oliviera, R. M., Manchado-Gobatto, F. B. Running anaerobic sprint test, lactate minimum and critical velocity protocol in shuttle futsal testing. Central European Journal of Sports Sciences and Medicine, v.12, p.5-15, 2015.

<sup>2</sup> Tegtbur, U., Busse, M. W., and Braumann, K. M. (1993). Estimation of an individual equilibrium between lactate production and catabolism during exercise. Med. Sci. Sports Exerc. 25, 620–627.