

Confiabilidade de *all-out* de três minutos para obtenção de capacidade anaeróbia em corrida  
Gama, M.C.T; Manchado-Gobatto, F.; Scariot, P.P.M.; Souza, F.A.B.; Gobatto, C.A.  
Faculdade de Ciências Aplicadas da Unicamp, Limeira, Brasil.

*All-out* de três minutos (3MT) é um protocolo de avaliação fundamentado no modelo linear potência versus 1/tempo do teste original de potência crítica. Nessa aplicação máxima de três minutos, os parâmetros metabólicos de capacidades aeróbia (EP) e anaeróbia (WEP) são derivados da análise matemática da cinética da potência mecânica produzida pelo avaliado em um dia de aplicação. O objetivo deste trabalho foi verificar as associações entre WEP e os parâmetros anaeróbios mecânicos e metabólicos obtidos durante aplicação de 3MT em corrida atada na esteira rolante não motorizada (ENM). Nove indivíduos treinados recreacionalmente em corrida ( $24\pm 4$  anos,  $82\pm 8$  kg;  $180\pm 8$  cm;  $9.0\pm 2.5\%$  gordura corporal) realizaram teste de intensidade máxima de corrida atada de 3 minutos (3MT) em ENM após aquecimento de 5 minutos de caminhada em esteira motorizada a 6 km/h. O consumo de oxigênio ( $\text{VO}_2$ ) e a produção de gás carbônico ( $\text{VCO}_2$ ) foram aferidos durante 10 minutos após o teste por meio da utilização do analisador de gases (Cosmed Italy K4b<sup>2</sup>) e o EPOC (ml/Kg/min) calculado por aplicação de equação bi-exponencial. Foram coletados  $25\mu\text{L}$  de sangue 5 minutos após o final do teste para posterior leitura e determinação da concentração de lactato pico (LACP). Por meio da análise da cinética da potência produzida de forma espontânea na ENM, foi possível a obtenção dos dados mecânicos de Potência pico (PP), potência média total (PM), força pico (FP) e força média (FM) de 3MT. EP foi determinada por meio da média de potência dos trinta segundos finais e WEP como o valor da área total acima da linha de valor de EP. Os valores de média e desvio padrão das variáveis obtidas foram WEP ( $57,8\pm 25\text{kJ}$ ), LACP ( $16\pm 3\text{mmol/L}$ ), EPOC ( $9,4\pm 2\text{L/kg}$ ), PP ( $2171\pm 538\text{W}$ ), PM ( $742\pm 175\text{W}$ ), FP ( $409\pm 82\text{N}$ ), FM ( $309\pm 63\text{N}$ ). Correlações de Pearson ( $p\leq 0.05$ ) foram apresentadas entre WEP e as variáveis fisiológicas e mecânicas de LACP ( $r=0,71$ ), EPOC ( $r=0,89$ ), PP ( $r=0,83$ ), PM ( $r=0,70$ ) FP ( $r=0,81$ ) e FM ( $r=0,67$ ). Considerando que o indivíduo atinge a exaustão ao final de 3MT e que WEP pode ser definida como uma quantidade finita de trabalho que se esgota até a fadiga em intensidades severas de exercício, tais associações representam uma relação de WEP ao esgotamento das vias energéticas anaeróbias. Tal suposição é fortalecida pelos elevados valores de LACP, sendo esse um forte marcador da contribuição glicolítica, além do EPOC representar fisiologicamente o reestabelecimento dos estoques de  $\text{O}_2$  no sangue e no músculo para a ressíntese do ATP e da PCr, bem como a remoção do lactato, decorrentes principalmente da alta intensidade de esforço na fase inicial do teste. Sendo assim, em conjunto, os resultados são robustos em considerar a WEP um ótimo preditor da capacidade anaeróbia nesse protocolo e ergômetro de corrida utilizados.

E-mail: gamacarol@hotmail.com