

UTILIZAÇÃO DA DOSAGEM DE LACTATO COMO INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO EM UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO

Luciana Batista de Oliveira CONRADO (Unileste); Sarah QUINTANILHA (Unileste); Mariza Aparecida Alves ARAÚJO (Unileste)

Introdução: A dosagem de lactato sanguíneo é uma forma de avaliar a capacidade anaeróbia de um indivíduo após testes de esforço máximo, sendo possível quantificar a intensidade do esforço físico realizado e auxiliar na avaliação e na prescrição do treinamento aeróbio. **Objetivo:** O objetivo desse estudo será realizar a dosagem de lactato sanguíneo antes e após a implementação de um protocolo de exercícios com intuito de avaliar e quantificar a intensidade do esforço físico realizado. **Metodologia:** A aplicação desse protocolo de dosagem de lactato faz parte de uma pesquisa onde a amostra do estudo será formada pelos cadeirantes e amputados atendidos no CER e pelos integrantes do projeto ComViver do Unileste - Campus Ipatinga. No início do estudo e após a realização de um protocolo de treinamento, serão coletadas amostras de sangue do lóbulo da orelha para determinação da concentração do pico de lactato sanguíneo. **Resultados:** Até o presente momento a dosagem de lactato sanguíneo não foi realizada, não sendo possível resultados parciais, porém espera-se com esse estudo comparar os resultados das dosagens de lactato sanguíneo antes da aplicação de um protocolo de exercícios e ao final do estudo, comparando-se as amostras. Os resultados vão permitir ajuste no protocolo de exercícios favorecendo um direcionamento individual de intervenção e que os exercícios propostos possam ser ajustados. Quanto maior for o esforço físico realizado, maior será a concentração de lactato sanguíneo. Com isso, espera-se que a amostra final do estudo obtenha uma concentração menor de lactato sanguíneo que a amostra inicial, a partir da adaptação e melhora da resistência física do indivíduo ao protocolo de exercícios. **Conclusão:** Com este estudo será possível quantificar a intensidade do esforço físico realizado em um protocolo de exercícios a partir da dosagem de lactato, e a possível comparação das amostras do estudo, já que a determinação do lactato, durante o exercício físico, pode fornecer informações sobre a capacidade anaeróbia do indivíduo.

Palavras-chave: Lactato sanguíneo. Capacidade anaeróbica. Exercício.

Agências de fomento: FAPEMIG