



21º Congresso de Iniciação Científica

EFEITO DE DIFERENTES TEMPOS DE PAUSAS PASSIVAS NO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE

Autor(es)

RENÊ SCARPARI DE MATTOS

Orientador(es)

CHARLES RICARDO LOPES

Apoio Financeiro

PIBIC/CNPq

Resumo Simplificado

O treinamento intervalado de alta intensidade (TI) envolve repetidos sprints máximos de curta duração (? 90% do VO₂máx) separados por períodos de recuperação, sendo alvo de pesquisas e debates científicos devido o seu potencial benéfico em diversas populações, por meio de adaptações neuromusculares, moleculares, metabólicas e de performance, que são demasiadamente importantes em diversas modalidades esportivas. Atletas e técnicos estão cada vez mais interessados em aperfeiçoar e incluir esse método em seus programas de treinamento, com o propósito de melhoria da performance esportiva e das capacidades físicas inerentes às respectivas modalidades. Os diferentes tempos de pausa no TI têm sido debatidos pelos cientistas do esporte, devido a sua extrema importância, tal como o próprio estímulo do exercício de alta intensidade, sendo caracterizado como peça chave na adaptação ao TI, influenciando diretamente a partir de sua manipulação, diferentes desempenhos e a manutenção da performance dos sprints subsequentes. A maioria dos experimentos investigaram diferentes protocolos de TI de forma aguda ou de forma crônica com apenas um tipo de pausa, sendo poucos os que investigaram as modulações crônicas dos diferentes tempos de pausas passivas no TI. Portanto, o objetivo do presente estudo foi observar as alterações crônicas na performance promovidas pelo treinamento intervalado de alta intensidade com diferentes tempos de pausas passivas. Participaram do estudo treze indivíduos saudáveis, não fumantes e fisicamente ativos (média VO₂máx = 53,42 ± 7,14 ml Kg⁻¹ min⁻¹). O desempenho dos indivíduos no teste de VO₂máx foi utilizado como parâmetro para divisão de dois grupos experimentais (G1 n=5; e G2 n= 7), que foram alocados em ordem decrescente de VO₂max e submetidos a quinze sessões de TI. O protocolo de treino consistiu de sprints de 40 segundos em intensidade na velocidade do VO₂max (vVO₂max) com relação estímulo/pausa 1:2 (1 minuto e 20 segundos) para o G1 e 1:8 (5 minutos e 30 segundos) para o G2. O volume dos sprints foi gradativamente incrementado ao longo das sessões seguindo o seguinte padrão: 2 sprints da 1^a à 3^a sessão, 4 sprints da 4^a à 6^a sessão, 6 sprints da 7^a à 9^a sessão, 8 sprints da 10^a à 12^a sessão e novamente 8 sprints da 13^a a 15^a sessão. Foram avaliados desempenho no teste 40 segundos na semana anterior ao início do programa e uma semana após o término do mesmo (7D), bem como os parâmetros cardiorrespiratórios (LV1, LV2, VO₂máx e FC), economia de corrida (EC), dor e percepção subjetiva de esforço (PSE). Não houve alterações significativas em nenhum dos parâmetros analisados. Os resultados do presente estudo apontam que estímulos de curta duração na vVO₂máx não são suficientes para gerar adaptações cardiorrespiratórias, na economia de corrida e na performance de sujeitos fisicamente ativos.