

EFEITOS DO TREINAMENTO MONITORADO SOBRE A VARIABILIDADE FC DE CANOÍSTAS SLALOM

Leonardo Henrique Dalcheco Messias, Marlene Aparecida Moreno, Nathália Arnosti Vieira, Denis Terezani, Daiane Francielle de Oliveira Pedro Bom, Fúlvia de Barros Machado-Gobatto

Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP, Piracicaba, São Paulo, Brasil

Introdução: As provas de canoagem *slalom* são caracterizadas por descidas em rios com corredeiras, em que os atletas precisam efetuar percursos previamente determinados em menor tempo possível. Nessa tarefa de alta intensidade, os canoístas remam sentados e necessitam de rápidos ajustes fisiológicos e biomecânicos para transpor obstáculos naturais e artificiais. Valores elevados de frequência cardíaca (FC) são observados em provas e treinamentos na modalidade. Entretanto, dados acerca da variabilidade de FC (VFC) e efeitos do treinamento sobre esses parâmetros não foram encontrados na literatura. **Objetivo:** Analisar, a partir da VFC de canoístas *slalom*, os efeitos de sete semanas de treinamento monitorado sobre a modulação autonômica da FC. **Metodologia:** Foram avaliados seis canoístas de elevado rendimento na modalidade (18±2anos), antes e após sete semanas de treinamento específico. A FC e os intervalos RR (i-RR) foram captados batimento a batimento (cardiofrequencímetro Polar® RS800cx) por um período de 15 min, com atletas em repouso na postura sentada. A VFC foi analisada no domínio do tempo. O treinamento específico foi realizado 6 vezes/semana, aproximadamente 2 hs/dia, em ambientes habituais de treino e competição (rio e lagoa). Nesse período, houve variação entre estímulos aeróbios e anaeróbios, sendo a caracterização da carga diária de treinamento efetuada pelo produto da intensidade individual (escala de percepção subjetiva de esforço) pelo volume da sessão (min). Os parâmetros referentes à carga de treinamento foram analisados semanalmente. Os dados obtidos antes e após o treinamento não apresentaram normalidade e assim, foram comparados pelo teste Wilcoxon e correlacionados utilizando o coeficiente de correlação de *Spearman*. Os parâmetros referentes às cargas semanais de treinamento foram comparados por Anova one-way e *post-hoc* Newman Keuls ($P \leq 0,05$). **Resultados:** Os valores obtidos mostram um predomínio parassimpático na modulação de FC dos canoístas. No entanto, não foram visualizadas diferenças significantes na comparação entre os índices da VFC, antes e após as semanas de treinamento analisadas (Tabela 1). O monitoramento do treinamento específico revelou que, apesar da existência de variações diárias e individuais na intensidade, volume e carga, apenas a 3ª. semana de treinamento apresentou valores superiores para esses parâmetros quando comparada às demais (score 7±2; 145±8min e 3822±116 u.a, respectivamente). **Conclusão:** De acordo com os resultados, o grupo de canoístas *slalom* analisado apresenta predominância parassimpática referente à modulação autonômica da FC, que não é modificada após sete semanas de treinamento específico sem variações pronunciadas de carga. A inexistência de diferenças pré e pós-treinamento pode ser atribuída à característica da amostra, composta por atletas já muito treinados antes das avaliações iniciais, os quais já apresentavam os valores de modulação dentro da faixa de normalidade.

Tabela 1. Resultados referentes aos parâmetros de variabilidade frequência cardíaca, antes e após 7 semanas de treinamento e comparação (P) e correlação (r) entre os dois momentos.

	Pré Treinamento	Pós Treinamento	P	r
RMSSD (ms)	50,9 ± 11,2	68,9 ± 12,6	0,12	0,77
PNN50 (%)	27 ± 8	38 ± 8	0,17	0,77

Apoio financeiro: FAPESP, CAPES, CNPq

Palavras-chave: Canoagem *slalom*, variabilidade de frequência cardíaca, treinamento específico