

# VELOCIDADE CRÍTICA E CAPACIDADE ANAERÓBIA DE CANOÍSTAS *SLALOM* ANTES E APÓS TREINAMENTO MONITORADO: CORRELAÇÕES COM RESPOSTAS FISIOLÓGICAS EM PROVA SIMULADA E *PERFORMANCE*

Leonardo Henrique Dalcheco Messias, Nathália Arnosti Vieira, Denis Terezani, Daiane Francielle de Oliveira Pedro Bom

Orientadora: Fúlvia de Barros Machado-Gobatto

Universidade Metodista de Piracicaba

**Apoio:** Pibic-CNPq/FAPESP

A canoagem *slalom* é uma modalidade olímpica em ascensão, mas carente de informações científicas referentes às avaliações fisiológicas e treinamento. Esse estudo objetivou aplicar o modelo de potência crítica adaptado à avaliação aeróbia (velocidade crítica-Vcrit) e anaeróbia (capacidade de remada anaeróbia-CRA) de canoístas *slalom*, estudando os efeitos do treinamento específico com cargas monitoradas sobre esses parâmetros e suas relações com respostas fisiológicas em prova simulada e *performance*. Foram avaliados seis canoístas ( $18 \pm 2$  anos) em dois momentos: pré e pós sete semanas de treinamento. Inicialmente, os canoístas realizaram remadas máximas em lagoa (duas distâncias por dia) sendo registrados os tempos para cumprir 150, 300, 400 e 600m. Para determinação de Vcrit e CRA foi utilizado o modelo linear ‘distância vs tempo’, no qual essas variáveis correspondem, respectivamente, aos coeficientes angular e linear da regressão. Adotou-se o tempo dos 300m como parâmetro de *performance*. Em semana posterior, foi realizada uma prova simulada em rio, com registros dos tempos, distância percorrida, trajetória, frequência cardíaca (FC) a cada 5s e determinação do lactato sanguíneo ([La]), antes e 1, 3, 5, 7 e 9min após simulação. O treinamento específico e monitorado ocorreu 6 dias/semana, 2 hs/dia, sendo a carga diária correspondente ao produto do volume (min) pela intensidade (escala de percepção subjetiva de esforço). Os resultados obtidos antes e após treinamento foram comparados por teste t-Student pareado e o teste de Pearson analisou as correlações entre Vcrit, CRA, respostas fisiológicas e *performance* ( $p \leq 0,05$ ). Não foram visualizadas diferenças entre Vcrit ( $6,80 \pm 0,20$  e  $6,72 \pm 0,03$  Km/h) e CRA ( $60,7 \pm 1,9$  e  $64,2 \pm 3,4$  m), antes e após o treinamento caracterizado por variações semanais de volume e intensidade, mas sem modificação da carga. A Vcrit e CRA foram altamente correlacionadas no primeiro momento ( $r=0,99$ ). Em prova simulada, a trajetória e distância percorrida foram maiores antes ( $251 \pm 3$  m) que após a intervenção ( $222 \pm 14$  m), o que não refletiu em diferenças na velocidade média de prova ( $6,61 \pm 0,13$  e

7,08±0,47Km/h), FCmáx (191±3 e 192±2bpm) e FCméd (184±3 e 184±2bpm). Por outro lado, a [Lac]pico foi superior antes do treinamento (11,8±1,6 e 7,6±1,2mM), ocorrendo tardiamente nesse momento (ao 7º. min antes e ao 5º. min após o treinamento). Em ambos os momentos, as velocidades de provas foram próximas à Vcrit (98,9 e 105,5% de Vcrit), com baixas correlações entre si. Com relação às variáveis fisiológicas, apenas foram observadas correlações elevadas e inversas entre Vcrit e [Lac] (r=-0,72 à -0,91). A CRA foi significativamente correlacionada com os tempos nos 300m (r=-0,95 antes e -0,85 após). Desse modo é possível concluir que a Vcrit e a CRA de canoístas *slalom* foram mantidas após sete semanas de treinamento sem modificação de carga. A Vcrit apresentou algumas correlações com resultados fisiológicos pré e pós treinamento e CRAs mais elevadas refletiram em maior *performance* atlética.