

TREINAMENTO INTERVALADO COM PAUSA DETERMINADA ATRAVÉS DE CINÉTICA DE LACTATO NÃO ALTERA O DESEMPENHO.

Silva^{1,2}, C. E.; Tessutti¹, L. S.; Lourenço¹, T. F.; Brenzikofer², R.; Macedo¹, D. V.

¹ Laboratório de Bioquímica do Exercício, Instituto de Biologia, Unicamp

² Faculdade de Educação Física, Unicamp

O treinamento para modalidades de *endurance* é composto por diversificados métodos de treinos, sendo os mais comuns os treinos contínuos de longa duração e os intervalados de alta intensidade (TI). O método de TI é caracterizado por altas intensidades de estímulo intercalado por pausas entre os estímulos. As pausas podem ser de natureza ativa ou passiva. Além disso, podemos escolher se ela será completa (permite reposição de fosfocreatina) ou incompleta. Devido ao TI ser um treino glicolítico ele produz muito lactato e sua produção na musculatura pode ser observada através de um teste de cinética de remoção de lactato (CRL) do músculo para o sangue e do sangue para outros tecidos. Por esse teste é possível identificar um tempo individual, no qual a concentração de lactato no sangue é máxima (Tmax). **Objetivo:** Determinar o efeito de 5 semanas de TI com pausas definidas através do Tmax de cada atleta, no desempenho através do teste de 3000m. **Metodologia:** Nove corredores de rua amadores participaram desse estudo. Foram realizados testes para determinação do Tmax através da CRL, que consistia em várias coletas de lactato após um tiro de 400m máximo; teste contra-relógio de 3000m (T3) em pista de atletismo e um teste de esforço máximo em esteira ergométrica. As avaliações foram realizadas antes (PreTI) e após o período de TI (PostTI). O treinamento consistiu de 8 sessões de TI durante 5 semanas, sendo que em cada sessão os atletas realizaram de 7-10 corridas de 400m a 95% da velocidade correspondente ao VO2max (vVO2max). **Resultados:** Não observamos nenhuma alteração significativa no T3. Além disso, os valores pré e pós do Tmax não apresentaram nenhuma correlação. **Conclusão:** Concluímos que o teste de CRL não se mostrou aplicável para determinação do tempo de pausa (Tmax) no TI. O mesociclo compreendendo o TI não induziu melhora do desempenho dos corredores. Outras ferramentas devem ser avaliadas para se determinar de maneira individualizada o tempo de pausa no TI.