

INFLUÊNCIA DO MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO NA PERFORMANCE DE CAMUNDONGOS CORREDORES: UM ESTUDO PILOTO.

Carlos Dellavechia¹, Fabio Milioni², Vitor Serrano¹, Ricardo Augusto Barbieri², João Paulo Loures², Adelino Sanchez Ramos da Silva¹, Marcelo Papoti^{1,2}.

1. Escola de Educação Física e Esportes de Ribeirão Preto – USP – Ribeirão Preto.

2. UNESP – Rio Claro – Instituto de Biociências - Departamento de Educação Física.

Os efeitos de diferentes modelos de treinamento sobre adaptações no desempenho em modelo animal ainda são limitados. Desse modo, o objetivo do presente estudo foi comparar as respostas provenientes de um modelo de treinamento periodizado com outro treinamento de estímulos predominantemente aeróbios. Camundongos Swiss machos (n=20), foram divididos em 3 grupos, controle (GC), periodizado (GP) e aeróbio (GA). Inicialmente, (semana 1) os animais foram submetidos a um teste incremental (TI) em esteira motorizada para determinação da velocidade máxima (Vmax), iniciando a 6m/min com incrementos de 3m/min até a exaustão. O TI foi replicado nas semanas 4 (reajuste da intensidade) e 9 (reteste). O GP treinou 8 semanas, 5 vezes por semana, divididas em período preparatório básico (PPB – 4 semanas), específico (PPE – 3 semanas) e polimento (PP – 1 semana). O PPB foi composto por estímulos denominados END1 (60min – 40% Vmax), END2 (30min – 60% Vmax) e END3 (4x5min – 100% Vmax), o PPE teve o acréscimo de estímulos anaeróbios ANA (10x1min – 120% Vmax) e o PP foi caracterizado pela diminuição progressiva e não linear no volume e manutenção da intensidade. O GA treinou 8 semanas, 5 vezes por semana, em sessões de 60min a 60% Vmax (FERREIRA et al., 2007). Para análise estatística utilizou-se ANOVA – One Way, e Post Hoc de Tukey (p<0,05). Após 4 semanas de treinamento, somente o GP melhorou significativamente a Vmax em relação ao GC, sem diferenças entre GP e GA. Já entre as semanas 4 e 8 houve diminuição significativa nos valores absolutos de Vmax de GA e GP, resultando na não melhora da Vmax para ambos os grupos (GA e GP) após o período de 8 semanas proposto. O GA realizou apenas 71,21% do volume total de treinamento proposto, enquanto o GP realizou o treinamento quase que em sua totalidade (97,27% do treino proposto), sendo que a incidência de abandonos aumentou após a semana 4. O alto número de abandonos possivelmente foi consequência da dificuldade de identificar a exaustão dos animais durante os TIs resultando em intensidades superestimadas de treinamento e a incapacidade dos animais em tolerá-los, em especial após a semana 4. Apesar do grupo GP ter respondido positivamente ao treinamento até a semana 4, pode-se concluir

que, os modelos de treinamentos utilizados não resultaram em ganhos significativos na V_{max} após 8 semanas de treinamento. Esses achados evidenciam a necessidade da padronização rigorosa dos critérios de identificação da exaustão para esse modelo de experimento.

Ferreira, J. C. B. et al. **Maximal lactate steady state in running mice: Effect of exercise training.** *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology*. v. 34, 2007.