

## EFEITO DO PERÍODO DE POLIMENTO APÓS 18 DIAS DE “DORMIR ALTO E TREINAR BAIXO” SOBRE A CONTRIBUIÇÃO ENERGÉTICA TOTAL: UM ESTUDO DUPLO CEGO CONTROLADO POR PLACEBO

Camila B. GARDIM, Gabriel L. PEREIRA, Danilo BERTUCCI, Carlos A. KALVA-FILHO, Carlos D. CARVALHO, Marcelo PAPOTI

Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto – USP, Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil

e-mail: camilagardim@usp.br

**Introdução:** A capacidade de fornecer energia através das vias anaeróbicas é um importante preditor do desempenho físico durante exercícios de alta intensidade. Embora o “Dormir alto e treinar baixo” (DATB) seja um método importante para melhorar o desempenho aeróbico, algumas de suas adaptações também podem melhorar o condicionamento anaeróbico, que foi pouco estudado na literatura. Alguns resultados de nosso laboratório demonstram que o DATB não foi benéfico para a contribuição anaeróbica total (TAn) durante um período de esforço de exaustão. No entanto, é possível que essas adaptações específicas surjam após um período de polimento. **Objetivos:** O objetivo do estudo foi analisar o efeito do DATB após um período de polimento na TAn. **Metodologia:** Quatorze voluntários ( $28 \pm 6$  anos;  $81,6 \pm 15,4$  kg;  $179 \pm 5,2$  cm) foram divididos aleatoriamente em um grupo placebo normóxico (~ 546 m de altitude,  $n = 5$ ) ou no grupo hipóxia (~3.000 m de altitude,  $n = 9$ ). Todos os esforços e sessões de treinamento foram realizados utilizando o modelo de exercício unipodal, permitindo quatro grupos experimentais (perna treinada em hipóxia,  $PT_{HIP}$ ,  $n = 9$ ; perna controle em hipóxia,  $PC_{HIP}$ ,  $n = 9$ ; perna treinada em normoxia,  $PT_{NOR}$ ,  $n = 5$ ; perna de controle em normoxia,  $PC_{NOR}$ ,  $n = 5$ ). Após 18 sessões de DATB, todos os participantes foram retirados das barracas e submetidos a um teste de exaustão 10% acima da intensidade do  $VO_{2max}$ , que foi repetido após 3 sessões (uma semana) de conicidade. Durante esse esforço, a contribuição alática (AnAl) e a contribuição láctica (AnLa) foram determinadas usando o componente rápido do consumo de oxigênio pós-exercício e a quantidade de lactato sanguíneo acumulado, respectivamente, ferramenta utilizada para avaliar a capacidade anaeróbica. Assim, o TAn foi a soma de AnAl e AnLa. **Resultados:** Não foram observadas diferenças significativas entre os grupos experimentais na linha de base para: AnAl ( $PT_{HIP}$ :  $0.76 \pm 0.40$  L;  $PC_{HIP}$ :  $0.88 \pm 0.40$  L;  $PT_{NOR}$ :  $0.63 \pm 0.15$  L;  $PC_{NOR}$ :  $0.46 \pm 0.15$  L) ( $p > 0,19$ ), AnLa ( $PT_{HIP}$ :  $1.07 \pm 0.9$  L;  $PC_{HIP}$ :  $1.37 \pm 0.71$  L;  $PT_{NOR}$ :  $1.25 \pm 0.49$  L;  $PC_{NOR}$ :  $1.55 \pm 0.45$  L) ( $p > 0,19$ ) and TAn ( $PT_{HIP}$ :  $1,83 \pm 1.12$  L;  $PC_{HIP}$ :  $2.25 \pm 0.95$  L;  $PT_{NOR}$ :  $1.88 \pm 0.46$  L;  $PC_{NOR}$ :  $2.01 \pm 0.31$  L) ( $p > 0,20$ ). Não foram observadas diferenças significantes após “DATB” no período de polimento: ( $PT_{HIP}$ :  $0.86 \pm 0.36$  L;  $PC_{HIP}$ :  $0.72 \pm 0.36$  L;  $PT_{NOR}$ :  $0.69 \pm 0.09$  L;  $PC_{NOR}$ :  $0.63 \pm 0.15$  L) ( $p > 0.32$ ), AnLa ( $PT_{HIP}$ :  $1.23 \pm 0.48$  L;  $PC_{HIP}$ :  $1.74 \pm 1.16$  L;  $PT_{NOR}$ :  $1.33 \pm 0.49$  L;  $PC_{NOR}$ :  $2.18 \pm 1.32$  L) ( $p > 0.21$ ) and TAn ( $PT_{HIP}$ :  $2.09 \pm 0.69$  L;  $PC_{HIP}$ :  $2.46 \pm 1.37$  L;  $PT_{NOR}$ :  $2.01 \pm 0.44$  L;  $PC_{NOR}$ :  $2.81 \pm 1.26$  L) ( $p > 0.55$ ). **Conclusões:** Concluímos que o período de polimento não foi eficaz para aumentar a capacidade de fornecer energia anaeróbica durante um período de exaustão, concordando com outros resultados do nosso laboratório. Palavras chaves: capacidade anaeróbia, avaliação anaeróbia