

Respostas agudas da hipóxia intermitente de recuperação durante o treinamento intervalado de alta intensidade na natação: Um estudo piloto.

Guilherme Henrique Silva ESEQUIEL¹, Yan FORESTI¹, Danilo R. BERTUCCI², Carlos D. CARVALHO¹, Felipe ALVES¹, Gabriel L. PEREIRA¹, e Marcelo PAPOTI^{1,2}.

1- Universidade de São Paulo – USP – Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, (EEFERP - USP), Ribeirão Preto – SP, Brasil

2- Universidade Estadual Paulista – UNESP - Instituto de Biociências e Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidades, Rio Claro – SP, Brasil.

e-mail: guilherme.esequiel@usp.br

Introdução: A hipóxia intermitente (HI) ganha destaque no cenário científico, especialmente por apresentar vantagens operacionais como melhor utilização do tempo para o treinamento e evitar distúrbios do sono e desidratação que são muito comuns em atletas que passam pela exposição à hipóxia. **Objetivos:** Investigar os efeitos agudos da HI durante os intervalos em uma sessão de treinamento intermitente de alta intensidade na natação. **Metodologia:** Quatro nadadores, homens (25 ± 5 anos, 175 ± 8 cm, 72 ± 5 kg) foram submetidos a duas sessões de treinamento composta por 20 esforços máximos de 25m separados aproximadamente 1min e 15s de intervalo passivo. Os intervalos de recuperação entre os esforços foram realizados em hipóxia (FiO_2 : 14,5%) ou não, (FiO_2 : 20,9%). Em função ainda do baixo número de participantes, foi realizada uma análise não paramétrica, o teste de "*Wilcoxon signed rank test*", com o nível de significância fixado em $P < 0,05$, os dados estão expressos em mediana e intervalo interquartil. **Resultados:** Não foram observadas nenhuma alteração significativa. SpO_2 , 78,5 (11,2) % VS 96,0 (1,0) %; os valores de FC, 135,7 (35,8) bpm VS 120,1 (63,4) bpm; para PSE, 6,5 (3,0) VS 6,5 (2,75) e finalmente o desempenho em segundos 14,9 (2,9) segundos VS 15,32 (3,1) segundos respectivamente em hipóxia e normóxia. **Conclusões:** Embora não tenham sido encontradas diferenças significativas, pode-se inferir que a HI nos intervalos em uma sessão de treinamento intermitente de alta intensidade na natação, pode alterar o desempenho médio nos tempos dos esforços.

Palavras chaves: Hipóxia intermitente; Treinamento esportivo, Treinamento intervalado de alta intensidade.

Apoio: FAPESP processo: 16/12781-5.