

## EFEITO DO MODELO “DORMIR ALTO E TREINAR BAIXO” SEGUIDO DO POLIMENTO SOBRE A CONTRIBUIÇÃO ANAERÓBICA: DADOS PRELIMINARES

Carlos Dellavechia de CARVALHO<sup>1</sup>, Carlos Augusto KALVA-FILHO<sup>1</sup>, Danilo Rodrigues BERTUCCI<sup>2</sup>, Gabriel LUCHES-PEREIRA<sup>1</sup>, Tarine Botta de ARRUDA<sup>1</sup>, Camila Balsamo GARDIM<sup>1</sup>, Ricardo Augusto BARBIERI<sup>1</sup>, Marcelo PAPOTTI<sup>1</sup>.

1- Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto – EEFERP - USP, Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil. 2- Instituto de Biociências e Programa e Pós-graduação em Ciências do Movimento – UNESP, Rio Claro, São Paulo, Brasil.

e-mail: carlos\_dellavechia@hotmail.com

**Introdução:** A capacidade de fornecer energia através das vias anaeróbicas é um importante preditor do desempenho físico durante exercícios de alta intensidade. Embora o modelo “Dormir alto e treinar baixo” (DATB) seja um método eficaz para melhorar o desempenho aeróbio, aumento no conteúdo e atividade de enzimas glicolíticas e ad capacidade de tamponamento, também são encontradas. Tais adaptações teoricamente podem melhorar o desempenho anaeróbio. No entanto as respostas provenientes do DATB sobre a participação metabólica ainda são limitadas. Alguns resultados de nosso laboratório demonstram que o DATB não foi benéfico para a contribuição anaeróbica total (TAn) durante um esforço até exaustão. No entanto, é possível que essas adaptações específicas surjam somente após um período de polimento. **Objetivos:** Investigar os do polimento após 4 semanas de DATB em exercício extensão unilateral de joelho, sobre a contribuição anaeróbia. **Metodologia:** Quatorze adultos jovens fisicamente ativos do sexo masculino ( $28,14 \pm 6,6$  anos) foram divididos em dois grupos: hipóxia ( $n = 9$ ) e normóxia ( $n = 5$ ). Durante as 4 semanas de DATB, todos os participantes dormiram em tendas ( $\sim 10h.dia^{-1}$ ; Portable Queen TentTM) que geram ( $14,5\%$ ;  $\sim 3000m$ ) ou não ( $20,1\% O_2$ ) um ambiente de hipóxia normobárica. O treinamento consistiu em 18 sessões de extensão dinâmica do joelho unilateral, com duração de 4 semanas, seguidas de um período de polimento experimental realizado em normóxia. Assim, foram obtidos quatro grupos experimentais [i. e. perna treinada em hipóxia (PTH); perna treinada em normoxia (PTN); perna controle em hipóxia (PCH) e perna controle em normóxia (PCN)]. A TAn foi obtida pela soma de contribuições anaeróbicas láctica (i.e., equivalente energético lactacidêmico) e aláctica (i.e., fase rápida do consumo excessivo de oxigênio pós-esforço) em um esforço até a exaustão na intensidade correspondente ao consumo máximo de oxigênio. **Resultados:** Não foram observadas diferenças significativas na TAn para nenhum grupo após o período de polimento ( $p>0,05$ ). Também não foram observadas diferenças significativas entre os grupos nos diferentes momentos ( $p>0,05$ ). **Conclusões:** O período de polimento aplicado após o DATB não foi eficaz em potencializar o fornecimento de energia anaeróbia durante o esforço até a exaustão.

Palavras chaves: hipóxia normobárica, polimento, capacidade anaeróbia.

Apoio: FAPESP processo: 16/12781-5.