

Efeitos do *cross training* na modulação autonômica cardíaca, escore de saúde e percepção subjetiva de esforço: um estudo de caso.

Felipe de ORNELAS, Ana Luiza Boiça GASPAR, Stefany Adriana Campos MENDES, Gustavo Vicente ANTUNES, Vinicius ZANON, Tiago Volpi BRAZ, Marlene Aparecida MORENO.

Ciências do Movimento Humano - UNIMEP, Piracicaba, Brasil
Faculdade de Americana, Americana, Brasil
Bolsista Capes

e-mail: felipe.ornelas91@hotmail.com

Introdução: Nos últimos anos, o número de praticantes da modalidade *cross training* vem aumentando, sendo a mesma caracterizada pela ação excêntrica rápida para a maioria dos seus movimentos durante o WOD (*workout of the day*), podendo trazer benefícios a longo prazo, como por exemplo, aumento da área de secção transversa muscular. No entanto, poucos estudos tem demonstrado os efeitos fisiológicos dessa modalidade em praticantes recreacionais. **Objetivos:** O objetivo do presente estudo foi comparar o efeito de 2 semanas de *cross training* sobre a modulação autonômica cardíaca, o estado de saúde e respostas subjetivas de um praticante recreacional da modalidade. **Metodologia:** O estudo contou com a participação de um praticante recreacional (sexo masculino, idade 27 anos, massa corporal 71,5 kg, estatura 1,67 m), tendo o mesmo frequência semanal mínima de 2 sessões semanais, e experiência superior a 2 anos na modalidade. As coletas foram realizadas na posição supinada, e mantendo respiração espontânea. Para gravação dos intervalos R-R (i-RR) foi utilizado o dispositivo *Firstbeat Team Sports*, durante 5 minutos, logo ao acordar. Os dados foram transferidos para o *software* Kubios HRV 3.0®. Gerou-se informações no domínio do tempo. O escore de saúde foi monitorado pela escala de *well-being*, em que constam 5 variáveis, entre elas fadiga, qualidade do sono, dores musculares, nível de estresse e humor. Para a resposta de percepção subjetiva de esforço (PSE) foi utilizada a escala CR100, na qual o indivíduo responderia sobre a intensidade global da sessão de treinamento. A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de Kolmogorov-Smirnov. Os dados descritivos estão apresentados em média±desvio padrão. Para comparação das médias foi utilizado o teste-T de amostra em pares, com valor de significância $\leq 0,05$. Todas as medidas foram analisadas pelo *software* SPSS, versão 22. **Resultados:** Na semana 1 foi observado escore de saúde de $18,50 \pm 2,12$ u.a., rMSSD $66,90 \pm 2,68$ ms, PSE $453,75 \pm 47,72$, enquanto na semana 2 foi verificado escore de saúde de $18,50 \pm 2,12$ u.a., rMSSD $74,65 \pm 18,45$ ms, PSE $435,00 \pm 21,21$. Não foi observada diferença significativa entre as médias de escore geral de saúde ($t= 1,00$, $p= 0,42$), rMSSD ($t= 0,166$, $p= 0,88$) e PSE ($t= 0,434$, $p= 0,70$). **Conclusões:** Os resultados do presente estudo demonstraram que não houve variação das respostas fisiológicas durante as semanas de realização do *cross training*, sugerindo que a mesma intensidade durante as sessões de treinamento refletem em resposta semelhantes no escore de saúde, sem alterar significativamente a modulação autonômica cardíaca.

Palavras chaves: frequência cardíaca, *cross training*, percepção subjetiva de esforço