

Efeito de exercício prévio específico sobre o desempenho intermitente em basquetebolistas.

Rodrigues, A.L.¹; Nascimento, L.³; Mazon, J.H.²; da Mota, G.R.¹

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba Minas Gerais, Brasil.

²Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

³Universidade de Araraquara, Araraquara, São Paulo, Brasil.

O YO-YO Intermittent Recovery Test 1 (YO-YO IR1) é um teste muito utilizado para avaliar a capacidade aeróbia de alta intensidade de atletas de desportos coletivos por ter alta correlação com a performance dos atletas em jogos e competições. O termo aquecimento no esporte é definido como um período de exercício preparatório com o objetivo de aumentar a performance em competições, testes ou treinamentos. Embora as práticas de alguns tipos de aquecimentos sejam amplamente recomendadas há necessidade de mais pesquisas afins de validar se o aquecimento pode melhorar, prejudicar ou não ter efeito sobre a performance dos atletas. O objetivo deste estudo foi verificar o efeito de exercício prévio específico sobre o desempenho intermitente máximo e indicadores fisiológicos em jovens basquetebolistas. Nove jogadores de basquetebol (homens, massa corporal $67,5 \pm 4$ kg, altura $176,4 \pm 4$ cm, idade $16,2 \pm 1,4$ anos), realizaram de maneira randomizada e cruzada (1 semana entre as sessões) o YO-YO IR1 com (YOYOA) e sem (YOYOP) um protocolo específico de aquecimento antes do teste. Na sessão YOYOA, os jogadores realizavam um protocolo de aquecimento utilizando os primeiros três níveis do YO-YO IR1, repetidos três vezes. Na sessão YOYOP, iniciavam o teste sem aquecimento. Foram registrados a distância máxima percorrida (DMP), a frequência cardíaca máxima (FCM_x), a frequência cardíaca média (FCM), a percepção subjetiva de recuperação (PSR) e o lactato sanguíneo (LAC). Somente DMP ($982 \pm 211,8$ m contra $1008 \pm 220,7$ m; $p = 0,499$) e PSREC ($9,11 \pm 1,45$ unidades arbitrárias [UA] contra $9,00 \pm 1,12$ UA; $p = 0,728$), não foram diferentes entre YOYOA vs. YOYOP, respectivamente. Todas as outras variáveis foram maiores ($p < 0,05$) em YOYOA do que em YOYOP, respectivamente: FCM_x $199,11 \pm 9,49$ bpm vs. $191,44 \pm 7,18$ bpm; $p = 0,007$; FCM $183,67 \pm 10,01$ bpm vs. $177,84 \pm 7,18$ bpm; $p = 0,006$; e LAC $11,97 \pm 4,32$ mmol/L vs. $9,19 \pm 1,77$, $p = 0,035$). Com base nestes resultados, concluímos que a realização deste protocolo de aquecimento influencia respostas fisiológicas, mas sem efeito sobre o desempenho no YO-YO IR1.

E-mail: rodrigues582@outlook.com