

Desempenho em séries progressivas de natação com pré-condicionamento isquêmico: Estudo piloto.

Miranda, D. P.; Rosa, C. L. P. F.; Rocha, L.F.

Laboratório de Avaliação Física e Fisiologia do Exercício – Curso de Educação Física - Centro Universitário da Fundação Educacional de Barretos, Barretos/SP, Brasil.

Após a proibição dos trajes tecnológicos na natação competitiva, atletas e treinadores buscam por outros mecanismos capazes de melhorar o desempenho neste esporte. O Pré Condicionamento Isquêmico (PCI), caracterizado como método não farmacológico e sem intervenção invasiva, vem mostrando efeitos positivos sobre a performance de atletas em diferentes modalidades. O objetivo do presente estudo foi avaliar o efeito do pré-condicionamento isquêmico sobre o desempenho em séries progressivas de natação. A amostra foi composta por três homens com idade entre 21 e 33 anos ($27,33 \pm 6,03$), todos nadadores com no mínimo três anos de experiência na modalidade. Para realizar o PCI foi utilizado um manguito de esfigmomanômetro com barra de mercúrio, o PCI teve duração total de 30 minutos, sendo três ciclos de cinco minutos de isquemia com o manguito inflado a 220mmHg, seguidos por cinco minutos de reperfusão na região braquial, alternando braço direito e esquerdo, o PCI foi realizado quatro horas antes do teste de desempenho, no qual os atletas foram submetidos ao teste de “Series Progressivas” em dois momentos, o primeiro sem PCI, e na semana subsequente com PCI. O ritmo inicial das series progressivas foi determinado por meio teste T-1000, as series foram compostas por 4 repetições de 100m cada, com 10 a 15 segundos de descanso entre as repetições e dois minutos de descanso entre as series, foi reduzido cinco segundos no tempo de execução de cada repetição a medida que o atleta passava para a série subsequente, repetindo este procedimento até a exaustão. Para verificar os efeitos do PCI sobre o desempenho nas séries progressivas, foi anotado o número de series e repetições executadas por cada atleta nos dois momentos, com e sem PCI. O atleta A, sem PCI, conseguiu concluir 4 séries, totalizando 16 repetições dentro do tempo recomendado, com o PCI ele conseguiu iniciar a quinta série realizando uma repetição a mais. O atleta B, no teste sem PCI completou apenas três repetições da quarta série, totalizando 15 repetições, e com o PCI ele concluiu a quarta série com êxito, totalizando 16 repetições. O atleta C, no teste sem PCI completou apenas as duas primeiras repetições da quarta série, totalizando 14 repetições, já no teste com PCI ele completou as quatro repetições da mesma série, totalizando 16 repetições. Analisando os resultados, é possível observar que todos os atletas executaram mais repetições no ritmo estabelecido quando submetidos ao PCI, desta forma, podemos concluir que parece haver efeitos positivos do PCI sobre o desempenho em séries progressivas de natação.

E-mail: douglas@pinheimiranda.com

Palavras chave: Isquemia; Reperfusão; Performance.