

CDS - CÂMARA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE (PÔSTER)

NOME: MARIANA LEANDRO DA ROSA CASTRO

TÍTULO: A INFLUÊNCIA DAS DIFERENTES ESTRATÉGIAS DE DISTRIBUIÇÃO DA INTENSIDADE NA PERFORMANCE AERÓBIA EM INDIVÍDUOS ATIVOS.

AUTORES: LUIS FABIANO BARBOSA, MARIANA LEANDRO DA ROSA CASTRO, MARIANA LEANDRO DA ROSA CASTRO, EURIPEDES BARSANULFO GONÇALVES GOMIDE, JEAN JOSÉ SILVA, LUIS FABIANO BARBOSA

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): FAPEMIG

PALAVRA CHAVE: PACING, AERÓBIO, CORRIDA.

RESUMO

A distribuição de trabalho e energia durante o exercício é chamado de estratégia de corrida ou pacing (ABBIS, LAURSEN, 2008; ROELANDS et al., 2013), havendo, basicamente, três perfis: fast start (FS), slow start (SS) e even pace (ES). O perfil adotado pelo atleta pode gerar importantes implicações na contribuição dos sistemas energéticos e consequente impacto na performance (ABBIS, LAURSEN, 2008; JONES et al., 2008). A utilização de FS tem demonstrado maior tempo de exaustão, com um tempo de resposta médio para o VO₂ (MRT) menor (Jones et al. 2008). Isto indica ativação mais rápida do metabolismo aeróbio e maior contribuição deste no início do exercício. Com o objetivo de avaliar a influência de diferentes perfis de pacing durante o exercício aeróbio de curta duração, indivíduos ativos realizarão: 1) teste incremental de rampa para a determinação do limiar de lactato (LL) e da velocidade máxima (V_{max}); 2) testes de carga constante (85%, 90%, 95% e 100% V_{max}) para a determinação da velocidade crítica (VC) e da capacidade de trabalho anaeróbio (CTAn) e estimar, a partir do modelo da VC, a velocidade que levará a exaustão em 3 min (V_{3-tlim}) e; 3) sessões experimentais com manipulação do pacing: a) ES: carga constante na V_{3-tlim}; b) SS: carga variável inicial 10% abaixo da V_{3-tlim}, crescendo linearmente até atingir 110% da V_{3-tlim} em 150s; c) FS: carga variável inicial 10% acima da V_{3-tlim}, decrescendo linearmente até atingir 90% da V_{3-tlim} em 150s. Em slow start e fast start, após os 150s a velocidade será alterada para V_{3-tlim}. Todos os protocolos serão realizados até a exaustão. A literatura carece de conhecimentos acerca da melhor estratégia para eventos aeróbios de curta duração, em corridas especialmente, e a análise de diferentes procedimentos que ocasionem efeitos significantes na performance pode caracterizar importante avanço no conhecimento científico específico, contribuindo para o desenvolvimento de testes ou programas de treinamentos para atletas.