

EFEITOS DO PRÉ-CONDICIONAMENTO ISQUÊMICO REMOTO SOBRE O DESEMPENHO DURANTE O SPRINT DE LONGA DURAÇÃO NO CICLISMO

Fabrizio Caputo¹, Nicola Duarte Martins², Rogério Santos de Oliveira Cruz³

Palavras-chave: Ciclismo, performance, condicionamento pré-isquêmico.

O objetivo principal do estudo é avaliar os efeitos do pré condicionamento isquêmico remoto (RIPC) sobre variáveis de desempenho durante o teste de 1-min contra-o-relógio (1-min CR) no ciclismo. Os sujeitos (26 ± 5 anos, 176 ± 5 cm, 78 ± 8 kg, $n = 14$) compareceram em seis ocasiões distintas dentro de um período de duas semanas, com intervalos de 48 h entre cada sessão. Após um teste incremental e uma visita de familiarização com o teste de 1-min CR (visitas 1 e 2), os ciclistas foram submetidos randomicamente a um protocolo precedido ou não por restrição intermitente de fluxo sanguíneo (visitas 3 e 4), nas visitas 5 e 6 os sujeitos realizavam novamente os protocolos com ou sem restrição de fluxo para aumentar a confiabilidade dos resultados. Foram analisadas variáveis do desempenho (potência média gerada). Houve uma melhora substancial no desempenho após a aplicação do RIPC (1,9%, LC90% de $\pm 0,8\%$, $n = 14$). Para análise estatística foi utilizado o teste t, e a partir dele pode-se estimar que a magnitude do efeito da condição RIPC em relação ao protocolo CTRL seja de tamanho moderado. Considerando que os sujeitos seguiram a orientação de manter a mesma estratégia de prova durante os testes de 1-min CR tanto na condição de RIPC quanto na condição CTRL, pode-se atribuir a melhora substancial que ocorreu no desempenho ao efeito positivo do tratamento na condição de RIPC em consequência a possíveis melhoras metabólicas no fornecimento de energia para o teste realizado.

¹ Orientador, Professor do Departamento de Educação Física CEFID-UDESC – fabrizio@udesc.br

² Acadêmico do Curso de Bacharel em Educação Física CEFID-UDESC, bolsista de iniciação científica PIBIC/CNPq.

³ Acadêmico do Curso de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano – CEFID-UDESC