

B0394

EFEITO DE DIFERENTES TEMPOS DE PAUSA PASSIVA NO TREINAMENTO INTERVALADO PARA CORREDORES AMADORES

Carlos Eduardo da Silva (Bolsista SAE/UNICAMP), Lucas Samuel Tessutti, René Brenzikofer e Profa. Dra. Denise Vaz de Macedo (Orientadora), Instituto de Biologia - IB, UNICAMP

O método de treinamento intervalado é caracterizado por ser de alta intensidade, logo esse treino deve ser intercalado por pausas. **Objetivo:** Determinar o tempo individual de pausa entre as repetições de um treinamento intervalado, através de um teste de cinética de remoção de lactato (CRL) e avaliar as respostas adaptativas desse treinamento. **Metodologia:** Nove corredores amadores especialistas em corrida de rua participaram desse estudo. Os atletas realizaram 8 sessões de treinamento intervalado durante 5 semanas (duas sessões por semana exceto na semana três). Cada atleta fez de 7-10 repetições de 400m. A intensidade de treino foi de 95% da velocidade correspondente ao VO₂máx (vVO₂máx), definido por um teste de VO₂máx, que serviu também para observar o efeito do treinamento em relação às respostas fisiológicas. Para determinação do tempo de pausa entre as repetições realizamos o teste de CRL. Realizamos um teste de 400m e 3000m máximos para observar o resultado do treino no desempenho. **Resultados:** Não observamos nenhuma melhora nem piora nos testes de 400m, 3000m e velocidades de limiares referentes aos testes de VO₂máx. **Conclusão:** Concluímos que o teste de CRL não se mostrou aplicável para determinação do tempo de pausa no treinamento intervalado.

Treinamento intervalado - Pausas passivas - Corredores amadores