



B0091

EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO COM CARGAS MONITORADAS SOBRE O LACTATO MÍNIMO E A POTÊNCIA ANAERÓBIA DE BASQUETEBOLISTAS

João Paulo Peracini Cardoso (Bolsista PIBIC/CNPq), Homero Gustavo Ferrari, Leonardo Henrique Dalcheco Messias, Bruno Henrique Ferreira Camargo, Camila Caputo Saldanha Serra, Marcos Vinícius Russo dos Santos e Profa. Dra. Fúlvia de Barros Manchado Gobatto (Orientadora), Faculdade de Ciências Aplicadas da Unicamp - Limeira - FCA, UNICAMP

O objetivo do estudo foi verificar o efeito de 8 semanas de treinamento físico sobre o lactato mínimo de jogadoras de basquetebol. Sete atletas bem treinadas (20 ± 1 anos) foram submetidas ao protocolo de LM antes e após de 8 semanas de treinamento. O teste foi composto por duas fases: indução a hiperlactacidemia e teste incremental, separados por 8 minutos de recuperação passiva. Na primeira fase foi usado o "running anaerobic sprint test" (RAST) adaptado ao basquetebol. O método consiste em seis tiros máximos de 35 m (2×17.5 m) separados por 10s de recuperação. A fase incremental foi composta por 5 estágios de 3 minutos, de corridas máximas de 20m a 7, 8, 9, 10, 12 km/h. Amostras de sangue foram coletadas ao final de cada estágio. O teste t-Student foi usado para analisar os dados ($P \leq 0.05$). Os resultados não revelaram diferenças para velocidade de LM antes e após o treinamento ($9,3 \pm 0,3$ Km/h e $10,0 \pm 0,5$ km/h, pré e pós treinamento, respectivamente ($P=0,36$)). Apesar de não ter sido observado aumento do LM, o treinamento adotado durante o período foi capaz de manter níveis de aptidão aeróbia, o que, em modalidades esportivas coletivas e com extenso calendário competitivo, apresenta expressiva importância.

Lactato sanguíneo - Cargas de treinamento - Basquetebol