RESUMO - TREINAMENTO ESPORTIVO

RESPOSTAS PERCEPTUAIS DURANTE 8 SEMANAS DE BRAIN ENDURANCE TRAINING EM CORREDORES RECREACIONAIS

César Verçosa Dias (cesar.dias@academico.ufpb.br)

Daniel Carvalho Pereira (danielcarvalhopereira@gmail.com)

Douglas Cavalcante (douglas_nrt@hotmail.com)

Leonardo De Sousa Fortes (leodesousafortes@hotmail.com)

INTRODUÇÃO: O brain endurance training (BET) se trata de uma abordagem de treinamento, cujo racional é de introduzir tarefa cognitiva durante a realização do treinamento de endurance (END), visando tornar o atleta mais resistente aos efeitos deletérios da fadiga mental (FM) e trazer melhorias quanto ao desempenho de END, na função cognitiva e na percepção de esforço. Em termos mecanicistas, ao realizar o BET de forma repetida, é gerada maior ativação do córtex pré-frontal dorsolateral esquerdo e do córtex cingulado anterior direito, que são áreas cerebrais ligadas a processos cognitivos, como as funções executivas, bem como, agem no gerenciamento/regulação do esforço e no planejamento motor. Dessa forma, esses mecanismos tornam-se mais eficientes, causando melhora na performance e podendo causar uma maior resistência aos efeitos deletérios da FM. OBJETIVO: analisar as respostas perceptuais ao longo de 8 semanas de treinamento de BET. MÉTODOS: Trata-se de um estudo experimental randomizado controlado com grupos paralelos e medidas repetidas. Participaram do estudo 25 corredores recreacionais de ambos os sexos (idade:

26,2±3,4; peso: 74,6±13,8; estatura: 1,71±0,1), que realizaram 24 sessões de treinamento ao longo de oito semanas, com frequência de três sessões semanais, sendo um grupo BET (corrida + tarefa cognitiva) (n=14) e outro somente END (corrida) (n=11). A randomização foi do tipo blocada e estratificada por sexo. Os treinos tiveram duração de 30 minutos, divididos em três blocos de 10 minutos, com intervalo de 1 minuto entre os blocos. As variáveis perceptuais (percepção subjetiva de esforço, cansaço mental e sensação de prazer/desprazer), foram coletadas ao final de cada bloco. A velocidade da corrida foi individualizada, com base no teste incremental máximo. O grupo BET realizou tarefa visuomotora utilizando dispositivos de LED enquanto corria na esteira rolante. Os modelos mistos generalizados (GMM) foi utilizado para fins de análise estatística. RESULTADOS: Os resultados apontaram para diferentes comportamentos na percepção de esforço, cansaço mental e prazer/desprazer dentre os grupos. A análise de post hoc apontou aumento significativo na percepção subjetiva de esforço entre a 1ª e 7ª semanas (p=0,019) e 1ª e 8ª (p=0,001) apenas para o grupo END. Além disso, o cansaço mental foi menor para o grupo BET entre a 7ª e 8ª semanas de treinamento (p<0,05). Quanto à sensação de prazer/desprazer, foram observadas diferenças após 20 minutos de treino, correspondente ao bloco intermediário da sessão entre a 1ª e 7ª semanas (p<0,001), e entre a 6ª e 7ª semanas (p=0,008) apenas no grupo END, apontando para uma maior sensação de desprazer próximo ao final do protocolo de treinamento. CONCLUSÃO: Conclui-se que o grupo BET consegue realizar manutenção das respostas perceptuais ao longo de um programa de treinamento, enquanto o grupo END, apresentou aumento na sensação de esforço, cansaço mental e maior sensação de desprazer.

Palavras-chave: corrida; brain endurance training; percepção de esforço; tarefa visuomotora.