

415

EFEITO DAS RECUPERAÇÕES ATIVA E PASSIVA SOBRE A CONCENTRAÇÃO DE LACTATO E O DESEMPENHO EM TESTES ANAERÓBICOS CONSECUTIVOS. Luciano Trogian Ventura, Ana Paula Trussardi Fayh, Josianne da Costa Rodrigues, Bruno Follmer, Alvaro Reischak de Oliveira (orient.) (UFRGS).

Introdução: A recuperação ativa, realizada após esforços máximos, é indicada por promover uma maior remoção de lactato do que a recuperação passiva. No entanto, esse recurso parece não produzir efeitos benéficos sobre o desempenho atlético. **Objetivo:** Comparar os efeitos das recuperações ativa e passiva sobre a concentração de lactato sanguíneo e o desempenho em provas anaeróbicas subseqüentes. **Métodos:** Sete indivíduos (22 ± 2 , 7 anos; $73, 6 \pm 4$, 6 Kg; 179 ± 5 , 5 cm) fisicamente ativos foram submetidos a um teste Wingate em cicloergômetro Cybex, seguido aleatoriamente de um protocolo de recuperação ativa (RA - 20 minutos a 35% da FCres) ou um protocolo de recuperação passiva (RP - repouso na posição sentada). Após o período de recuperação, verificou-se a concentração de lactato sanguíneo ([LA]) através do lactímetro Accutrend Lactate - Roche, e os indivíduos realizaram um segundo teste Wingate. O desempenho foi avaliado a partir dos dados de Pico de Potência Relativo (PPR), Potência Média Relativa (PMR), Trabalho Total Relativo (TTR) e Índice de Fadiga (IF) obtidos nos testes Wingate. Para avaliar as diferenças na [LA], utilizou-se teste *t* para amostras pareadas e para comparar os dados de desempenho utilizou-se ANOVA para medidas repetidas. O nível de significância adotado foi de $p < 0, 05$. **Resultados:** A [LA] foi significativamente maior após a RP quando comparado à RA ($6, 13 \pm 1, 90$ mmol/l e $3, 81 \pm 1, 62$ mmol/l, respectivamente, $p < 0, 00$). Não foram encontradas diferenças significativas nos dados de PPR ($F = 1, 814$; $p = 0, 181$), PMR ($F = 0, 927$; $p = 0, 448$), TTR ($F = 0, 971$; $p = 0, 428$) e IF ($F = 2, 158$; $p = 0, 128$). **Conclusão:** Os achados desse estudo indicam que a recuperação ativa aumenta a remoção de lactato sanguíneo, mas não altera o desempenho no teste anaeróbico subseqüente.