

**EFEITO AGUDO DO PRÉ-CONDICIONAMENTO ISQUÊMICO  
SOBRE A PERFORMANCE ANAERÓBICA EM CICLISTAS**<sup>1</sup>PAIXÃO R.C., <sup>1</sup>DA MOTA G.R., <sup>1</sup>MAROCOLO M.<sup>1</sup>Programa de Pós-Graduação em Educação Física – UFTM, Uberaba-MG, Brasil.

Introdução: considerando a natureza intermitente do fluxo sanguíneo e do suprimento de oxigênio durante ações musculares intensas, a manobra de Pré-condicionamento isquêmico (PCI) tem sido recomendada antes do exercício físico na tentativa de aumentar a performance atlética. Objetivo: verificar o efeito agudo do PCI sobre a performance anaeróbica em ciclistas. Metodologia: quinze ciclistas amadores participaram voluntariamente desse estudo em modelo *crossover*. Os sujeitos foram submetidos ao protocolo PCI e ao protocolo Controle (CON) em dias alternados. O PCI consistiu de 4 ciclos de 5min em isquemia (250mmHg) / 5min em reperfusão (sem pressão) utilizando um torniquete pneumático em cada coxa. Para a realização do CON foram adotados os mesmos procedimentos antes do exercício (voluntário sentado, 40min de protocolo), exceto para a pressão do torniquete (4 ciclos de 5min 20mmHg / 5min sem pressão). Ao término do PCI ou do CON os sujeitos realizaram um aquecimento padronizado e em seguida três testes Wingate (TW), com intervalo de 10min entre cada, para a avaliação da performance anaeróbica (potência máxima: Pmax; potência média: Pmed; potência anaeróbica total: Ptot; e índice de fadiga: IF). A concentração de lactato também foi analisada após cada TW. Os dados foram submetidos ao teste Shapiro Wilk para análise de normalidade e depois ao teste t pareado (paramétricos) ou Mann-Whitney (não paramétricos) para comparação dos resultados entre os protocolos (PCI vs. CON) adotando-se nível de significância de 5%. Resultados: o PCI reduziu a Pmax ( $p<0,05$ ), a Pmed ( $p<0,01$ ) e a Ptot ( $p<0,01$ ) no primeiro TW, e reduziu a Pmed ( $p<0,01$ ) e a Ptot ( $p<0,01$ ) no segundo TW. Não foram encontradas diferenças significativas na concentração de lactato e no IF entre PCI e CON. Considerações finais: o PCI tem efeito agudo prejudicial sobre a performance anaeróbica de ciclistas amadores.

Palavras-chave: isquemia; reperfusão; performance atlética.