

LIMA, Marco Aurélio de. Efeitos do treinamento em altitude nos níveis sanguíneos. Bragança Paulista, SP: FESB, 2017. (CD-ROM)

RESUMO

O treinamento em altitude gera muitas controversas no meio esportivo, em razão do pouco conhecimento sobre sua eficiência. No paradesporto, no caso da natação, pouco se sabe sobre o assunto. Há vários fatores que interferem nos resultados que serão obtidos com este tipo de treinamento, um deles vem a ser a individualidade biológica do atleta. Outro fator importante é a aclimação, pois é o período de adaptação. Foi realizado um estudo de caso comparativo, que tem por sua vez, comparar dados de hemogramas e analisar os valores de hemoglobina, eritrócitos hematócritos, antes, durante e, após o treinamento em altitude. O estudo foi realizado com o atleta Paralímpico Daniel Dias, 29 anos de idade, em um treinamento em Bragança Paulista a 800 metros acima do nível do mar, submetendo-se, em seguida, ao treinamento em altitude em Sierra Nevada, a 2.320 metros de altitude, como parte de seu treinamento de preparação antes da paralimpíada. Os dados de estudos coletados através dos hemogramas serão comparados através de gráficos de linhas, a fim de se demonstrar a alteração que a altitude causará nos valores de hematócrito, eritrócitos e hemoglobina. O resultado obtido foi o aumento em todos os valores, devido a exposição à altitude. Porém, essa alteração continuou dentro dos níveis normais segundo a literatura, o que pode ser resultado de vários fatores, como o treino ao qual se foi submetido, matérias que utiliza no período de treinamento, e também outras experiências à altitude, isso pode fazer com que sua adaptação seja mais rápida e os níveis de hemoglobina, eritrócito e hematócrito não se alterem tão expressivamente.