

Adaptação ao treinamento em piscina para ratos

Introdução: A adaptação prévia ao treinamento aquático é um procedimento padrão bastante utilizado. **Objetivo:** Verificar a melhor maneira de se adaptar ratos ao exercício de natação. **Métodos:** 12 ratos machos Wistar (± 60 dias) foram submetidos a um protocolo de adaptação para o treinamento físico em piscina que se constituiu de 2 etapas. Na etapa inicial os animais foram colocados 2 vezes por semana em água rasa na temperatura de 32° C para adaptação gradativa ao ambiente aquático. Na primeira semana permaneceram por 10 minutos, 20 minutos na segunda e 30 minutos da terceira a décima segunda semana. Na segunda etapa, os animais foram colocados para nadar em tanques específicos com incremento gradual de peso durante 9 semanas conforme protocolo descrito previamente por Gobatto e colaboradores 2001. Da primeira à quarta semana os animais nadaram sem carga, por respectivamente, 10, 20, 40 e 60 minutos. Em seguida, visando aumentar o esforço físico, pesos foram adicionados na seguinte ordem: 1 % do peso corporal por 30 min e 60 min, respectivamente, na quinta e na sexta semana; 3% por 30 min e 60 min, respectivamente, na sétima e oitava semana; e 5% por 30 min na nona semana. Da décima semana em diante, os animais treinariam com carga de 5 % do peso corporal por 60 min. **Resultados:** Os animais apresentaram sinais de fadiga e não suportaram a carga de treinamento imposta pelo protocolo descrito. Além do mais, verificaram-se sinais de isquemia na cauda de alguns animais. **Conclusão:** o protocolo de adaptação ao treinamento de natação necessita de incremento de peso mais gradual. O mesmo foi modificado para que 1% do peso corporal fosse adicionado por semana. A cauda não é o melhor local para fixação dos pesos. Mochilas permitem uma fácil colocação e maior segurança para os animais.