

Educação Física

A INFLUÊNCIA DE DIFERENTES INTENSIDADES DE CARGA SOBRE A FORÇA MUSCULAR

Raphael Dinalli Oliveira Freitas - 8º módulo de Educação Física, DEF-UFLA

Kallil Neves Zuri - Graduado em Educação Física, DEF-UFLA

Igor Seixas Moretzsohn - 5º módulo de Educação Física, DEF-UFLA

Fábio Elisei Garcia - 1º módulo de Educação Física, DEF-UFLA

Lara Resende de Castro - 5º módulo de Educação Física, DEF-UFLA

Sandro Fernandes da Silva - Orientador, DEF-UFLA - Orientador(a)

Resumo

Introdução: Treinamento pode ser definido como processo de sobrecarga que altera a homeostase resultando em fadiga aguda, mas no geral, leva à melhoria do desempenho. O exercício resistido (ER) é tido pela literatura como a principal atividade utilizada para a melhora das capacidades físicas e desempenho de toda a musculatura esquelética do corpo humano. O aumento da força muscular e a hipertrofia são resultantes de um mecanismo supercompensatório após o dano muscular gerado pelo ER e um período de recuperação (LEHMANN, FOSTER e KEUL, 1993). No entanto, há uma grande discussão a respeito de qual intensidade de carga é mais eficiente. Objetivo: O objetivo do estudo foi verificar a recuperação muscular de forma aguda após 3 estímulos com intensidades distintas no exercício supino horizontal. Metodologia: Participaram do estudo 6 homens saudáveis com idade média de 22,33 anos, que realizaram 4 visitas ao laboratório de estudos do movimento humano (LEMOH). Na 1ª visita, foram realizadas: a assinatura do TCLE, a coleta das medidas antropométricas e o teste de força dinâmica máxima (1RM) no exercício de supino horizontal (SH). A partir da 2ª visita ocorreram as sessões de ER no SH com diferentes cargas (30%, 60% e 90% do RM). A força máxima foi avaliada através da contração voluntária isométrica máxima (CVIM) coletada em uma gaiola de SH guiada. Esse procedimento foi realizado no pré-teste, imediatamente após, 24 e 48 horas após o teste principal. Resultados: Com a utilização da carga de 30% foram encontrados os valores médios em Kgf para pré-teste, imediatamente após, 24H após e 48H após, respectivamente, de (89,79), (65,27), (61,53) e (70,77). Com a utilização da carga de 60% os valores foram (87,22), (79,81), (79,46) e (88,08). Na sessão de 90% os resultados foram (91,41), (84,02), (82,28) e (83,25). Conclusão: Os dados apresentados apontam que com a utilização de médias cargas (60%) houve uma maior supercompensação da força muscular com 48 horas após o estímulo em comparação com as demais cargas, mostrando-se mais eficiente visando o ganho de força muscular. A carga mais baixa (30%) apresentou uma menor taxa de supercompensação da força muscular, isso pode ser devido ao maior estresse metabólico gerado pelo maior número de repetições realizadas.

Palavras-Chave: Exercício resistido, Fadiga, Supercompensação.

Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: <https://youtu.be/EKj41uNiwLY>