



Evento	Salão UFRGS 2013: SIC - XXV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2013
Local	Porto Alegre - RS
Título	Influência de uma e três séries do exercício supino nos marcadores indiretos de dano muscular
Autor	MATHEUS DAROS PINTO
Orientador	RONEI SILVEIRA PINTO

No treinamento de força, a utilização de séries simples (SS) ao invés de séries múltiplas (SM) em exercício tem sido empregada como recurso para suprir a falta de tempo que as pessoas têm para realização de exercício físico, as quais buscam, na maioria das vezes, a hipertrofia muscular. A hipertrofia muscular depende de um considerável dano muscular (DM) induzido pelo exercício para gerar tal adaptação. Até o presente momento, nenhum estudo comparou a diferença entre SS e SM no DM de uma sessão de exercício de força que investigasse a musculatura do peitoral maior. Desta forma, o objetivo do presente estudo foi avaliar a influência de protocolos de SS e SM do exercício supino nos marcadores indiretos de dano muscular em sujeitos destreinados em força. Para isso, foram recrutados 15 homens jovens destreinados em força, que realizaram aleatoriamente SS ou SM do exercício supino reto com intervalo de 21 dias entre os protocolos. Antes, imediatamente após, 24h, 48h e 72h após a realização dos protocolos (SS e SM) os participantes tiveram sua condição muscular avaliada a partir de: a) contrações isométricas voluntárias máximas (CIVM) de flexão horizontal do ombro, avaliada em dinamômetro isocinético; b) espessura muscular (EM) e c) *echo-intensity* (EI) do músculo peitoral maior (porção esternocostal), que foram determinadas por imagens de ultrassonografia; d) dor muscular tardia (DMT), que foi obtida através da palpação do peitoral maior expressa em uma escala análogo-visual. Os dados descritivos são expressos em média e desvio-padrão. Os resultados demonstram que a CIVM reduziu aparentemente de maneira similar em ambos os grupos durante as 72h pós-exercício (pré: 70±17,8 N.m SS, 78 ±19,8 N.m SM; pós: 71 ±19,5 N.m SS, 75 ±22,4 N.m SM; 24h: 66 ±20,4 N.m SS; 68 ±18,9 N.m SM; 48h: 72 ±19,8 N.m SS, 75 ± 21,3 N.m SM; 72h: 72 ±19,6 N.m SS, 70 ±20,2 N.m SM). A espessura muscular e a *echo-intensity* aumentaram aparentemente de maneira similar em ambos os grupos (EM – pré: 94 ±23 mm SS, 95±26 mm SM; pós: 103 ±22 mm SS, 106±31 mm SM; 24h: 103 ±22 mm SS, 98±24 mm SM; 48h: 98 ±22 mm SS, 101±24 mm SM; 72h: 99 ±23 mm SS, 100± 24 mm SM). (EI – pré: 90± 9,2 SS, 87±10 SM; pós: 94±11,9 SS, 104±20,1 SM; 24h: 100 ±10,6 SS, 100± 14,8 SM; 48h: 107 ±18,3 SS; 103±14,2 SM; 72h: 100 ±10,6 SS, 102 ±13,9 SM – unidade arbitrária). Em relação à DMT ambos os grupos aumentaram os valores desta variável, porém o grupo de SM não retornou aos valores basais e, além disso, parece haver diferença entre grupos (pré: 0,1 ±0,1 cm SS, 0,1 ±0,3 cm SM; pós: 0,5 ±0,4 cm SS, 0,6 ±0,5 cm SM; 24h: 1,5 ±1,3 cm SS, 2,2 ±2,1 cm SM; 48h: 1 ±1,3 cm SS, 2 ±1,8 cm SM; 72h: 0,1 ±0,3 cm SS, 1,1 ±1,9 cm SM). Assim, os resultados acima parecem indicar que a realização de SM (três séries) não parece causar maior dano muscular do que SS (uma série), embora não seja ainda a sua generalização, pois os dados carecem de tratamento estatístico inferencial.