

INFLUÊNCIA DE UMA E TRÊS SÉRIES DO EXERCÍCIO SUPINO NOS MARCADORES INDIRETOS DE DANO MUSCULAR

RESUMO

Atualmente, devido ao pouco tempo que os indivíduos reservam para a realização de atividades físicas, especialmente nas academias, a realização de uma série de exercício (SS), ao invés de três séries (SM) como é feito de forma trivial, tornou-se um recurso bastante utilizado para ajustar o escasso tempo de permanência nas academias, com os objetivos visados pelos professores. Para adequar tais objetivos, que na maioria dos casos é aumentar a massa muscular, torna-se necessário prescrever o exercício de maneira adequada, visando obter um dano muscular (DM) considerável para conseguir tal adaptação. Deste modo, a ultra-sonografia (US) tem sido frequentemente utilizada para verificar o DM causado por diferentes protocolos de exercícios, como os protocolos de SS e SM, todavia nenhum estudo até o presente momento utilizou a comparação de metodologias que realizassem movimentos semelhantes aos do exercício supino e/ou que tenham investigado o DM e as respostas agudas decorrente de um treinamento de força de uma e três séries sobre a musculatura do peitoral maior. Assim sendo, o objetivo do presente estudo foi avaliar a influência de uma e três séries do exercício supino nos marcadores indiretos de dano muscular em sujeitos destreinados em força. Para isso foram recrutados 8 jovens destreinados em força que realizaram uma e três séries do exercício supino e que tiveram avaliados sua contração isométrica voluntária máxima (CIVM), *echo-intensity*, espessura muscular (EM), dor muscular tardia (DMT) e amplitude de movimento (ADM) nos 3 dias subsequentes ao protocolo de exercício. Devido ao pequeno “n” amostral, até o presente momento, não foi utilizada estatística inferencial para verificar se há diferença significativa entre as condições. No entanto é possível observar que a maioria dos resultados encontrados parecem diferenciar-se entre séries simples e múltiplas após a realização do exercício supino. Consequentemente as séries múltiplas tendem a afetar mais o processo inflamatório e a síntese protéica, mostrando que o tempo de recuperação entre os dois diferentes protocolos parece ser diferente devido à diferença de volume de treino. Esses resultados sugerem uma maior atenção aos períodos de recuperação entre uma sessão e outra do treinamento de força, sobretudo no período inicial do programa de treinamento. Contudo, conclusões ainda não devem ser feitas no intuito de comparar as diferentes situações, uma vez que não foram feitos testes estatísticos inferências. Sendo assim, continuaremos com o desenvolvimento desse estudo até que a amostra calculada de 10 indivíduos seja completada, testes inferenciais sejam utilizados e conclusões referentes à comparação das situações possam ser adequadamente realizadas.