

ADAPTAÇÕES NEUROMUSCULARES EM MULHERES JOVENS SUBMETIDAS A UM TREINAMENTO DE FORÇA. Lucimére Bohn, Michel A. Brentano, Gianni Rodolphi, Ronei S. Pinto (Laboratório de Pesquisa do Exercício, ESEF/UFRGS).

O incremento de força após um treinamento de força sistemático, é atribuído a adaptações neurais e adaptações morfológicas. Os ganhos iniciais de força devem-se às adaptações neurais, enquanto que as adaptações morfológicas assumem uma importante função em períodos posteriores. Além disso, é sugerido que o tipo de exercício utilizado (monoarticular ou poliarticular) influencia o aspecto neural. Na maioria dos estudos envolvendo mulheres, a técnica da eletromiografia (EMG) é utilizada na avaliação das adaptações neurais uma vez que, são mostradas alterações no sinal EMG durante o treinamento. Partindo-se do pressuposto que o incremento de força em mulheres está relacionado com adaptações neurais e estas, com o sinal EMG, o objetivo do estudo foi avaliar se o treinamento de força provoca alterações no sinal EMG do músculo vasto lateral de mulheres não treinadas. Nove mulheres jovens (23 ± 4 anos), fisicamente ativas, porém sem um histórico de treino de força regular, foram divididas em 2 grupos: treino (T - n=5) e controle (C - n=4). O grupo T foi submetido a um treino sistemático com exercícios monoarticulares para membros inferiores durante 12 semanas, e o grupo C manteve suas atividades diárias normais durante o mesmo período. O torque do grupo muscular extensor do joelho foi avaliado a cada 4 semanas (0, 4, 8, 12 semanas), através de protocolos isocinéticos e isométricos. Paralelamente, o sinal EMG do músculo vasto lateral foi coletado através de eletrodos de superfície colocados no músculo vasto lateral, e quantificado através da média dos seus valores *root mean square* (RMS). Embora os resultados não sejam conclusivos, mostram uma tendência de incremento no torque e no sinal EMG do grupo T com o decorrer do treinamento, o que confirmaria, de acordo com estudos anteriores, a relação do sinal EMG com as adaptações neurais proporcionadas pelo treinamento. Porém, após a finalização da análise dos dados, maiores conclusões poderão ser formuladas.