

EFEITO DO EXERCÍCIO EXCÊNTRICO SOBRE O SUBSEQÜENTE TLIM NA $vVO_2MÁX$.

Wonder Passoni HIGINO; Fabio de Souza CAVALCANTI, Anderlei dos Santos CARDOSO, Murilo Victor VASCONCELOS.

Faculdade de Educação Física – UNISALESIANO, Lins, São Paulo, Brasil.

e-mail: cavalcantisf@gmail.com

Introdução: O exercício excêntrico, devido principalmente a sua forma de ativação muscular é tido como um dos principais fatores desencadeantes da fadiga neuromuscular e da dor muscular de início tardio. A fadiga gerada tende a diminuir a habilidade de realização de exercícios realizados posteriormente. **Objetivo:** Com isso o objetivo deste estudo foi verificar a influência de um exercício excêntrico sobre o tempo de permanência (TLim) na velocidade associada ao consumo máximo de oxigênio ($vVO_2máx$) e verificar a associação entre nível de treinamento aeróbio e fadiga neuromuscular. **Metodologia:** Para isso, participaram deste estudo 9 indivíduos, do sexo masculino, saudáveis, em estado de hipocinesia há pelo menos 3 meses (21.1 ± 3.3 anos; 65 ± 9.7 Kg; 172 ± 0.06 cm; 13.9 ± 7.1 %G). Estes foram convidados a comparecer ao Laboratório de Avaliação do Esforço Físico (LAEF) em três (3) momentos distintos. No primeiro momento os indivíduos foram submetidos a avaliações no que diz respeito à composição corporal (dobras cutâneas) e aptidão aeróbia através do consumo máximo de oxigênio ($VO_2máx$). Na segunda visita, estes foram submetidos ao TLim na $vVO_2máx$ (TLim Controle). Na terceira visita ao LAEF, os voluntários realizaram uma atividade de natureza excêntrica (10x10 saltos em profundidade) seguidos, após um período de 15 minutos dos mesmos procedimentos realizados na segunda visita (TLim Pós). Para análise dos resultados foi utilizada um teste T pareado e um teste de correlação de Pearson. Estas análises foram realizados a partir da determinação da normalidade de distribuição dos dados observados (Shapiro Wilk). Para a determinação do nível de significância adotou-se um $p=0,05$. **Resultados:** Diante da análise dos dados observou-se diferenças significantes entre o TLim Controle e o TLim Pós ($268,33 \pm 53,56$ seg. e $141,56 \pm 64,48$ seg.). Quando analisada a associação entre o TLim Controle e o TLim Pós, verificou-se que a mesma não existiu para estas duas variáveis ($r = -0,2689$). **Conclusão:** Com isso conclui-se que o exercício excêntrico é um desencadeador da fadiga neuromuscular gerando uma diminuição do tempo de permanência na vVO_2max após a sua execução. Além disso, a falta de associação entre o TLim Controle e o TLim Pós sugere que o nível de condicionamento aeróbio não é um fator protetor com relação a fadiga neuromuscular.

Palavras Chaves: Fadiga Neuromuscular, Exercício Excêntrico, Condicionamento Aeróbio.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.