

DIFERENÇA DO PERÍODO DE INTERVALO NO ÍNDICE DE FADIGA EM INDIVÍDUOS DE MEIA IDADE AVALIADOS EM DINAMÔMETRO ISOCINÉTICO

Claudinei Ferreira dos Santos , Natalia Paludo Silveira, Aline Rossi, Camila Montegutti , Eurico Lara de Campos Neto. Centro de Ciências da Saúde, Universidade Estadual do Norte do Paraná, Jacarezinho, PR - Brasil. Grupo de Estudos em Treinamento com Pesos e Performance Humana (GETPPH).

e-mail: neief@uenp.edu.br

Introdução: O período de intervalo, parece ser um dos componentes qualitativos mais importantes para estabelecer a sobrecarga imposta pelo trabalho de fortalecimento muscular. Comparar as respostas impostas por diferentes períodos de intervalos se faz necessário para o melhor controle de programas de treinamento com pesos (TP). **Objetivo:** Comparar o índice de fadiga em repostas a diferentes períodos de intervalos em múltiplas séries isocinéticas nos exercícios de flexão e extensão de joelho. **Metodologia:** A amostra contou com 11 sujeitos, sendo seis do gênero masculino e cinco do feminino, com idade média de $55,63 \pm 7,20$ anos, todos sem experiência prévia em treinamento com pesos. Os sujeitos realizaram múltiplas séries (três séries com dez repetições) no dinamômetro isocinético na velocidade de $60^\circ/\text{segundo}$ nos movimentos de flexão e extensão de joelho. Em primeira visita ao laboratório, as séries eram intervaladas por 60 segundos. Após mínimo de 48 horas, os voluntários retornaram ao laboratório para segunda sessão de avaliação, porém realizaram as séries com intervalos de 90 segundos. As múltiplas séries foram realizadas em um dinamômetro da marca BIODEX, 4.0, sendo analisado o pico de torque em cada uma das séries. Ambas as sessões de avaliações foram realizadas no laboratório de avaliação física do Centro de Ciências da Saúde-UENP. Após verificação da normalidade dos dados, as comparações entre os resultados obtidos nas múltiplas séries com diferentes períodos de intervalos foi realizado pelo teste “*t*” de Student ($p < 0,05$). **Resultados:** Não foi verificada diferença significativa entre o índice de fadiga nos resultados obtidos nas múltiplas séries com intervalos diferentes, tanto nos exercícios de extensão e flexão de joelho ($0,5 \pm 13,33$ vs $4,24 \pm 14,59\%$ e $-3,8 \pm 9,38$ vs $2,56 \pm 5,27\%$, respectivamente). **Considerações Finais:** Aparentemente o período de intervalo (60 ou 90 segundos), não exerce influência no índice de fadiga em múltiplas séries realizadas em dinamômetro isocinético.

Palavras chave: recuperação, força isocinética, meia idade.