

RESPOSTA DE DOR MUSCULAR DE INÍCIO TARDIO NO EXERCÍCIO AGACHAMENTO, EM DIFERENTES INTENSIDADES

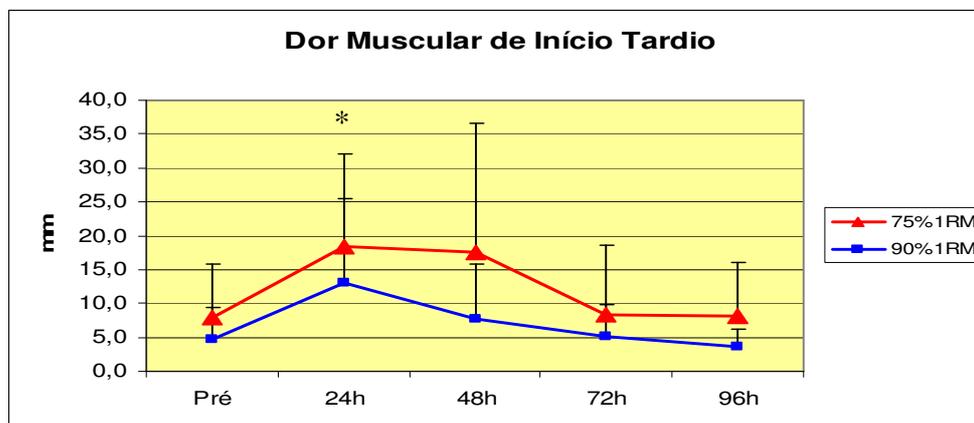
¹Roberto Tadeu TIRADO JÚNIOR, ¹Marco Carlos UCHIDA

1. Curso de Educação Física - Departamento de Ciências Biológicas e da Saúde – UNIFIEO, Osasco, SP, Brasil.

e-mail: roberto.tiradojunior@ig.com.br

Introdução: O treinamento de força, ou treinamento resistido, pode interferir diretamente no desempenho desportivo, alterando aspectos morfológicos e funcionais nos músculos utilizados (Bosco, 2007). Sabe-se que um dos principais efeitos do treinamento é o surgimento da dor muscular de início tardio (DMIT). Essa geralmente é associada à lesão da fibra muscular, inflamação e perda do rendimento. Muitos acreditam que o maior indutor da DMIT é apenas a intensidade. Porém, sabe-se que o volume é também determinante para esse ocorrer (Uchida et al., 2009). **Objetivo:** Verificar o tempo de recuperação em relação a DMIT, em dias, no exercício agachamento, com diferentes intensidades, porém com volume total equalizado (séries x repetições x peso). **Metodologia:** A amostra foi composta de 18 universitários, fisicamente ativos, gênero masculino, com idade entre 19 e 40 anos, e que não possuíam nenhuma patologia ou lesão de membros inferiores e/ou coluna. Os sujeitos avaliados foram divididos em dois grupos G1 (n=9) e G2 (n=9), de acordo com os resultados do teste de uma repetição máxima (1 RM). G1 realizou o exercício agachamento a 90%-1RM (8 séries x 5 RM), enquanto que G2 realizou a 75%-1RM (5 séries x 10 RM), com intervalo de 2 min. entre as séries em ambos os grupos. A DMIT foi mensurada através da Escala Visual Analógica de Dor (EVA) de 100mm (Huskisson, 1974). Testes estes realizados nos momentos: pré-sessão; 24, 48, 72 e 96 horas após a sessão de treino. Análise estatística: Teste T de *student*, significância estatística $p \leq 0,05$.

Resultados:



* $p \leq 0,05$ (em relação ao momento pré)

Conclusão: O que se destacou neste trabalho é o perfil da DMIT, foi semelhante em ambos os grupos, ou seja, provavelmente a equalização do volume total foi fundamental para essa resposta. Ambos os grupos apresentaram DMIT de forma significativa nas 24h após a sessão de agachamento. E nas 48h, ainda houve uma tendência na manutenção da dor, porém essa não foi estatisticamente significativa. Retornando aos valores de repouso a partir das 72h.

Palavras chaves: agachamento, recuperação, dor muscular início tardio.