

Educação Física

## **DIFERENTES CARGAS DE TRABALHO AFETAM AS RESPOSTAS NEUROMUCULARES EM MEMBROS SUPERIORES?**

Igor Seixas Moretzsohn - 7º módulo de Educação Física Bacharelado, bolsista PIBIC/CNPq

Kallil Neves Zuri - Graduado em Educação Física Bacharelado - UFLA

Sandro Fernandes da Silva - Orientador DEF,UFLA - Orientador(a)

### **Resumo**

Introdução: O exercício resistido é umas das formas de treinamento mais eficientes para alcançar diversos objetivos, através da geração de diferentes estímulos utilizando variadas cargas para execução do exercício. Dessa forma, a variação da intensidade e do tempo de tensão em um exercício resistido pode gerar maior stress muscular seja mecânico ou metabólico. Visto que, o princípio da sobrecarga consiste em aumentar a exigência do organismo alterando a frequência, o volume, a intensidade, e a duração do treino, com a finalidade de gerar respostas e adaptações. Objetivo: Analisar as respostas neuromusculares no exercício supino em diversas intensidades com controle de execução e tempo de tensão. Metodologia: A amostra foi composta por 6 indivíduos do sexo masculino com idade média de  $22,67 \pm 1,86$  anos e peso corporal de  $80,08 \pm 13,14$  Kg. Na primeira visita, foram realizados a avaliação antropométrica dos participantes e o teste de 1RM. O teste principal desse estudo foi a realização do exercício supino com barra guiada, com controle de cadência onde foi exigido que as execuções fossem realizadas na proporção de 1" para fase excêntrica e 2" para a fase concêntrica até que a amostra atingisse a falha concêntrica. Isso foi repetido com as cargas de 30%, 60%, 90% do RM, entre cada teste principal teve o intervalo de 1 semana, esse teste foi realizado em série única. Foram coletados o lactato em repouso (Pré), logo após e três minutos após a realização do exercício para cada intensidade e o tempo de tensão que é um termo para definir o tempo que os músculos estão submetidos ao stress proveniente da carga . Resultados: Em relação a variação do delta do lactato observamos: Pré-Após carga de 30% (50,82%), para 60% (39,66%) e para 90% (52,94%). Pré- 3'após carga de 30% (120,77%), para 60% (95,53%) e para 90% (102,61%). Após-3'após carga de 30% (46,38%), para 60% (40,00%) e para 90% (32,48%). Sem diferença significativa para essa variável. O tempo sobre tensão mostrou diferença significativa quando comparado todos os momentos entre 30% e 60%, 30% e 90% e entre 60% e 90%. Sendo, 30% ( $76,33 \pm 14,29$ ), 60% ( $36,17 \pm 1,60$ ), 90% ( $13,00 \pm 5,44$ ). Conclusão: Conclui-se que o exercício com cargas mais baixas possibilita um maior tempo de tensão, sendo assim favorece um maior estresse metabólico e um maior acúmulo de lactato.

Palavras-Chave: Carga, Resposta Neuromusculares, Treinamento de Força.

Instituição de Fomento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico- CNPq

Link do pitch: <https://youtu.be/liN7pDNiQv8>