

Educação Física

EFEITO DO TREINAMENTO EXAUSTIVO DE BÍCEPS E TRÍCEPS NO MÉTODO ISOINERCIAL EM UNIVERSITÁRIOS

Matheus Augusto Silva Moreira - 6º período de Educação Física, UFLA, Bolsista FAPEMIG, matheus.moreira4@estudante.ufla.br

Mateus Pagioro Pena Nogueira - 2º período de Educação Física, UFLA, mateus.nogueira4@estudante.ufla.br

Carolina Santiago dos Santos - Pós-Graduanda no Departamento de Nutrição, UFLA, caroline.santos9@estudante.ufla.br

Rafael Correa Teodoro - Pós-Graduando no Departamento de Nutrição, UFLA: rafael.teodoro1@estudante.ufla.br

Francisco Manoel de Assis - Professor no Departamento de Educação Física, UFLA, franciscomanoel@ufla.br

Sandro Fernandes da Silva - Professor no Departamento de Educação Física, UFLA: sandrofs@ufla.br, Orientador - Orientador(a)

Resumo

O método isoinercial é uma abordagem inovadora no campo do condicionamento físico. Esse treinamento tem a vantagem de trabalhar os músculos na sua fase concêntrica e excêntrica, tendo uma grande capacidade de otimizar o ganho de força e potência. O objetivo do estudo foi analisar o efeito agudo do treinamento exaustivo de bíceps e tríceps utilizando o método isoinercial. Para o estudo foram selecionados 11 indivíduos do sexo masculino com mínimo 3 meses de musculação, da Universidade Federal de Lavras – UFLA. O treinamento ocorreu no laboratório do GEPREN, localizado no complexo da piscina semi-olímpica do DEF-UFLA. Inicialmente os avaliados foram orientados como ocorreria o estudo, em seguida foram feitas avaliações pré-treinamento da espessura muscular do bíceps e tríceps utilizando o ultrassom (BodyMetrix BX 2000) e a determinação da força isométrica máxima voluntária (CVIM) dos movimentos da rosca direta com barra e tríceps francês bilateral, no qual utilizou a angulação de 90° de cotovelo em ambos movimentos. Na sequência ocorreu uma breve familiarização com a cadeira isoinercial, realizando os movimentos de rosca direta com barra e tríceps francês bilateral. O protocolo de treinamento adotado foi: 4 séries de rosca direta com barra até a exaustão muscular, com intervalo de 1 minuto e 30 segundos entre as séries e em sequência 4 séries de tríceps francês bilateral até a exaustão muscular, com o mesmo intervalo entre as séries. No qual a carga utilizada de inércia constante foi de 0,085 kg.f². Após o treinamento foram reavaliados a espessura da musculatura do bíceps e tríceps e a CVIM. Para análise dos resultados foram utilizados os dados de média e desvio padrão, sendo que para a comparação dos resultados foi utilizado o teste de Man-Whitney para amostras não paramétricas e um $p < 0,05$ para comprovação estatística. Os resultados obtidos podem-se observar uma diferença significativa na CVIM do bíceps pré e pós treinamento (PRÉ: 29,29 ± 1,367; PÓS: 23,75 ± 1,88) já no tríceps não se encontrou uma diferença significativa (PRÉ: 17,83 ± 0,4113; PÓS: 17,49 ± 0,7314) e para espessura muscular de bíceps no pré e pós observou-se uma diferença significativa (PRÉ: 45,39 ± 0,8959; PÓS: 50,33 ± 1,068) já nos resultados de espessura no tríceps não houve uma diferença significativa (PRÉ: 27,78 ± 3,577; PÓS: 32,33 ± 3,78). Conclui-se que o efeito agudo do treinamento utilizando o método isoinercial, gerou um maior dano na musculatura do bíceps em questão de força e espessura muscular

Palavras-Chave: Espessura muscular, exaustão muscular, condicionamento físico.

Instituição de Fomento: FAPEMIG

Sessão: 2

Número pôster: 204

Identificador deste resumo: 3604-18-3785

novembro de 2024

Link do pitch: <https://youtu.be/WlwhQnHm-E>