

A influência da potencialização pós-ativação na avaliação da força isométrica e variáveis correlatas

Siqueira, L. O. C.; Simonianato, A. R.; Barreto, A.;
Neiva, C. M.; Ciolac, E. G.; Verardi, C. E. L.;
Pessoa Filho, D. M.

Universidade Estadual Paulista, Bauru

O teste de uma repetição máxima (1RM) é um requisito inicial de um programa de aptidão muscular adequado para homens e mulheres, mas sofre influência de diferentes fatores, incluindo o desenvolvimento da massa muscular na região corporal envolvida pelo exercício. Se as preferências de gênero por exercícios para membros superiores (MS), ou inferiores (MI), podem interferir nesta avaliação, por presumir um desequilíbrio entre a composição corporal destas regiões de homens e mulheres, é uma especulação sem respostas conclusivas. Por isso, o objetivo deste estudo foi analisar a influência da composição corporal regional sobre o teste de 1RM, em exercícios específicos para MS e MI. Participaram 10 mulheres (21,2±3,2 anos; 59,4±7,4kg de peso corporal e 32,6±6,8% gordura corporal total) e 21 homens (23,4±3,5 anos; 66,4±8,5kg de peso corporal e 20,0±5,6% gordura corporal total), que foram submetidos a um protocolo padrão de teste de 1RM para avaliação a força dinâmica máxima em exercícios/aparelhos para MS (supino reto (SR) e pulley-teto (PT)) e MI (cadeira extensora (CE) e leg-press 45° (LP45)). Avaliou-se também a composição corporal total e regional por absorbância de raio-X de feixe duplo (DXA, Halogic). O coeficiente de Pearson analisou a magnitude e o tipo da relação entre as variáveis de força e composição corporal. O teste-T para dados independentes e não pareados analisou as diferenças nos pares de força e composição corporal regional entre MS e MI de homens e mulheres. Em todas as análises, adotou-se $p \leq 0,05$. Em homens, os resultados demonstraram haver diferenças ($p=0,007$) entre os percentuais de gordura de MI (26,2±10,1%G) e MS (19,2±4,7%G), mas não entre os percentuais de gordura de MI (39,6±5,4%G) e MS (36,2±10,1%G) de mulheres ($p=0,370$). Ao comparar homens (H) e mulheres (M), quanto à massa total de MI (H: 22,6±4,9kg e M: 22,3±2,5kg), não foi observado diferença ($p=0,852$). Apesar da maior massa magra de MI (H: 18,5±1,9kg e M: 13,4±1,1kg, $p<0,001$), homens não apresentaram diferenças de força, em relação às mulheres, nos exercícios de CE (82,7±26,0kg e 75,6±14,7kg, $p=0,340$) e LP45 (249,3±63,8kg e 220,1±33,1kg, $p=0,105$). A massa magra e massa total de MS em homens (6,3±0,8kg e 7,9±1,1kg) foi maior que em mulheres (3,8±0,5kg e 6,2±1,1kg), o que parece refletir na força de SR (H: 57,1±10,3kg e M: 31,8±4,9kg) e PT (H: 56,3±9,6kg e 34,1±4,5kg), que também se mostraram diferentes ($p<0,001$) entre os gêneros. Contudo, apenas a força em PT correlacionou com a massa magra de MS entre homens ($r=0,635$) e mulheres ($r=0,637$), e a força em LP45 correlacionou com a massa magra de MI ($r=0,435$) entre homens. Estes resultados sugerem que a composição corporal regional não explica as diferenças, ou similaridades, na força máxima em exercícios para MS e MI entre homens e mulheres.

Efeito de um jogo simulado no desempenho do chute de finalização no futsal

Vieira, L. H. P.¹; Milioni, F.²; Barbieri, R. A.²;
Santos, J. W.³; Papoti, M.¹; Santiago, P. R. P.¹

¹Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto

²Universidade Estadual Paulista, Rio Claro

³Universidade Estadual Paulista, Bauru

Estudos recentes são discordantes em relação a possível alteração do desempenho do chute após os esforços de uma partida de futsal ou futebol. O objetivo do presente estudo foi verificar alterações no desempenho do chute de finalização no futsal antes, durante e após a simulação de um jogo de futsal. Oito participantes executaram quatro baterias de três chutes de tiro livre de 10 m em meio a um jogo simulado composto por quatro períodos de 6 min. As baterias foram alocadas no início, ao final do 2º período, antes do 3º período e ao término do jogo. Os chutes foram filmados por duas câmeras de vídeo digitais posicionadas na lateral e no plano frontal ao gol. Para verificar o desempenho da tarefa nos quatro períodos foram calculados os seguintes parâmetros: velocidade da bola (VB), precisão (PR) e acurácia (AC) dos chutes em relação a um alvo de 1 m² posicionado no centro do gol. A concentração lactacidêmica [Lac] e a frequência cardíaca (FC) foram monitoradas a cada evento anteriormente citado, para verificar a intensidade de esforço durante a simulação. Para análise estatística foi realizada uma ANOVA para medidas repetidas seguida do Post hoc de Tukey ($p<0,05$). A análise estatística não revelou alterações de desempenho em nenhum dos parâmetros avaliados: VB (km/h) (93,88±6,65; 97,29±7,67; 98,19±11,89; 102,77±15), PR (m) (1,28±1,04; 1,42±0,35; 1,37±0,59; 1,00±0,23), e AC (m) (0,84±0,74; 0,87±0,22; 0,74±0,50; 0,48±0,19) para a 1ª, 2ª, 3ª e 4ª bateria respectivamente. A média da [Lac] (3,85mmol/l) e FC (136 bpm) encontrados indicam que a intensidade de jogo nesta simulação subestimou a real intensidade de uma partida de futsal com base nos dados da literatura específica para a modalidade. A manutenção da AC durante o teste corrobora com outros achados sobre o futebol em teste específico com duração de 90 min. Dessa forma conclui-se que o jogo simulado neste estudo não modificou o desempenho do chute de finalização no futsal além de que o modelo de medidas de desempenho dos chutes foi eficaz para avaliar a VB, AC, e PR. Como limitação ao estudo pode-se dizer que os achados possivelmente podem ter sido resultados da intensidade subestimada da simulação do jogo adotada.