AValiação DA SAúDE CELULAR DE ISQUITIBIAIS APÓS APLICAÇÃO DE PROTOCOLO DE FADIGA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

XXXVII Encontro de Iniciação Científica

Larissa Sousa Pontes, RENEE DE CALDAS HONORATO, Alex Soares Marreiros Ferraz

O ângulo de fase (PA) é um derivado da bioimpedância elétrica (BIA) que parece estar associada a saúde da membrana celular. O objetivo do estudo é verificar a saúde celular da musculatura após sessão de protocolo de fadiga em duas intensidades de força máxima. Participaram do estudo 6 voluntários do sexo masculino, praticantes de musculação há pelo menos 3 meses. Método: A avaliação da saúde celular do músculo será realizada antes e imediatamente depois do protocolo fadiga. Será captado o PA do músculo isquiotibial de ambas as pernas. As medidas serão realizadas de acordo com os procedimentos padrões, por meio de um analisador tetrapolar de impedância bioelétrica (RJL Quantum Desktop, Systems, Inc, Detroit). Para a coleta serão utilizados quatro eletrodos na linha central muscular, dois na divisão entre o 1/3 proximal-medial (transversal) e dois entre o 1/3 medial-distal (longitudinal). Os participantes realizarão somente contração isométrica para o movimento de flexão do joelho em um dinamômetro de cadeira flexo/extensora. Será realizado teste de força máxima antes e após o protocolo de fadiga. O protocolo de fadiga consiste em realizar 10 repetições de 10 segundos de duração com 10 segundos de descanso entre as repetições. Resultados: No protocolo de alta intensidade (80% da força máxima) a média da diferença pré e pós protocolo de fadiga na avaliação longitudinal de $\pm -2,37$ e transversal $\pm -1,31$. Já no protocolo de baixa intensidade (30% da força máxima) a média da diferença pré e pós protocolo de fadiga na avaliação longitudinal de $\pm -0,78$ e transversal $\pm -0,7$. Conclusão: Pode-se observar que houve uma maior mudança no ângulo de fase no protocolo de fadiga de maior intensidade (80% da força máxima), sendo o método mais lesivo para a saúde celular da musculatura.

Palavras-chave: Bioimpedancia. Fadiga muscular. Musculação. Força Máxima.