

EFICIÊNCIA DA IMPEDÂNCIA ELÉTRICA MIOGRÁFICA PARA DETECTAR ALTERAÇÕES NEUROMUSCULARES E METABÓLICAS NO TREINAMENTO RESISTIDO LEVADO ATÉ FALHA MUSCULAR EM MULHERES JOVENS.

XIII Encontro de Pesquisa de Pós-Graduação

Francisco Dalton Alves de Oliveira, Alex Soares Marreiros Ferraz

INTRODUÇÃO: Um método recente denominado de Impedância Elétrica Miográfica (EIM) sugere a possibilidade de identificação de fadiga muscular a partir de alterações elétricas. Os estudos que investigaram o método perceberam alterações agudas nos parâmetros elétricos após sessões de treinamento resistido, contudo as alterações foram similares em condições de treinos com cargas diferentes, o que abre a discussão sobre a eficiência do método. **OBJETIVO:** Avaliar a eficácia da Impedância Bioelétrica Miográfica para detectar alterações de fadiga muscular no treinamento resistido levado até repetição máxima. A amostra será composta por um total de 15 participantes do sexo feminino, com idade entre 18 e 30 anos, praticantes de treinamento resistido a pelo menos 3 meses e que tenham em suas rotinas de treino o exercício Leg Press 45°. As participantes irão executar três condições experimentais, uma condição de treino até repetição máxima, uma condição sem repetição máxima e uma condição de controle, sem o treino. Antes das condições serão avaliados IEM, lactato e o Salto sem contra movimento (SSCM), nos intervalos das series será avaliado as alterações da IEM. Imediatamente após a última série será mensurado lactato, IEM e o SSCM, sendo que EIM será avaliada novamente 10 minutos, 20 minutos e 30 minutos ao final do treino. Os dados serão apresentados como media e desvio padrão. Para avaliar a normalidade e homogeneidade dos dados serão utilizados ANOVA e teste T. Para análise das diferentes condições serão utilizados o teste two-way ANOVA para medidas repetidas com post-hoc de bonferroni para as medidas repetidas. **RESULTADOS ESPERADOS:** Acreditamos que as condições de treinamento até repetição máxima irão promover maiores índices de fadiga avaliados pelo lactato e SSCM, e que essas alterações também serão detectadas pela IEM, o que possivelmente poderá indicar a eficiência do método para avaliar a fadiga muscular.

Palavras-chave: Treinamento Resistido, Fadiga, Impedância Elétrica..