

Otimização do Protocolo de Exercício Resistido em Escada para o Aumento de Força em Ratos Wistar

XIII Encontro de Pesquisa de Pós-Graduação

Isabele da Silva Pereira, João Eudes Farias Cavalcante Filho, Franciele Cristina Pereira de Oliveira, Alesandro Silva Ferreira, Rodrigo Leite Furtado, Alex Soares Marreiros Ferraz

Em animais os fatores ambientais (luminosidade e temperatura) e manejo mostraram-se essenciais para eficiência do Treinamento Resistido em Escada (TRE). O objetivo foi analisar se a otimização no manejo dos animais do protocolo de TRE, melhora o desenvolvimento da força em ratos. Utilizou-se 10 ratos Wistar (2 grupos: G1 de 5 fêmeas e G2 de 5 machos) de 90 dias, peso de 220-250g, mantidos entre 22-25°C. Os animais foram submetidos a 6 dias de TRE de 1m, inclinação de 80° e abrigo no topo. O procedimento de G1 ocorreu à noite e o procedimento de G2 à tarde. G1 foi adaptado 5 dias com subidas de baixo manejo e sem peso extra nos dias 1 e 2, no 3º foram colocados falcons sem pesos e no 4º e 5º dias com 20% de seu peso, ocorreu em rotatividade quando o grupo completava a subida. G2 foi adaptado a escada em 1 dia sem pesos, falcons ou rotatividade entre as subidas. Os 2 grupos subiram no mínimo 4x e máximo 9x, com 2 minutos de descanso na câmara nos dias de adaptação e treinamento. A exaustão definiu-se na recusa a subir com 3 pinçadas na cauda. No 1º treino de ambos definiu-se 40% de seu peso distribuídos em 4 subidas: 25%, 50%, 75% e 100% desse valor, após 4 subidas houve adição de 30g a cada nova subida. Em G1, na exaustão com 30g o peso é reduzido para 20g na outra rodada, em caso de nova recusa reduz-se para 10g. Com a recusa final a carga é contabilizada, em G2 a contagem ocorre na recusa em 30g. As cargas foram contabilizadas nos dias de TRE para carga extra relativa. Na estatística utilizou-se ANOVA one-way. As cargas foram: D1 G1= $1,034 \pm 0,085$ e G2= $0,518 \pm 0,075$; D2 G1= $1,550 \pm 0,176$ e G2= $0,644 \pm 0,065$; D3 G1= $1,874 \pm 0,087$ e G2= $0,788 \pm 0,124$; D4 G1= $1,984 \pm 0,065$ e G2= $0,828 \pm 0,133$; D5 G1= $2,088 \pm 0,132$ e G2= $0,886 \pm 0,116$; D6 G1= $1,984 \pm 0,292$ e G2= $0,952 \pm 0,106$. O respeito ao ciclo circadiano, adaptação e treinamento estruturado de G1 obteve maior ganho de capacidade de carga comparado a G2, reforçando a importância do cuidado com o ambiente e formulação do treinamento em animais.

Palavras-chave: Exercício Resistido, Ganho de Força. Ambiente Estressor.