



**XXXIII SIC** SALÃO INICIAÇÃO CIENTÍFICA

<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2021: SIC - XXXIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2021
<b>Local</b>	Virtual
<b>Título</b>	SIC - Respostas neuromusculares a diferentes protocolos de potência muscular
<b>Autor</b>	CAROLINE BERNARDO SILVEIRA
<b>Orientador</b>	GIOVANI DOS SANTOS CUNHA

## Resumo SIC 2021

**Título:** RESPOSTAS NEUROMUSCULARES A DIFERENTES PROTOCOLOS DE TREINO DE POTÊNCIA MUSCULAR

**Aluno:** Caroline Bernardo Silveira

**Orientador Responsável:** Giovani dos Santos Cunha

**Introdução:** O desenvolvimento atlético é caracterizado por métodos de treinamento, com o objetivo de gerar adaptações específicas. Diferentes intensidades de treinamento, demandam esforços repetidos máximos para gerar adaptações e uma consequência destes esforços é o acúmulo de fadiga tanto neuromuscular quanto central, resultando em redução do desempenho, necessitando assim de uma recuperação prolongada entre as sessões, comumente compreendidas entre 24 e 72 horas.

**Objetivos:** investigar a curva de recuperação funcional e estrutural, induzidas por diferentes protocolos de potência muscular, com baixa e moderada carga, além da percepção subjetiva de esforço. **Métodos:** Participaram do estudo 6 atletas universitários, divididos em três grupos, um grupo controle (GC) que não realizará o protocolo de potência e dois grupos que realizaram os protocolos de potência muscular com diferentes intensidades (GTP30% e GTP60%). Após a realização das avaliações iniciais, duas sessões de treinamento muscular com diferentes intensidades (5 séries x 10 repetições a 30% vs. 10 séries x 5 repetições a 60% da força muscular máxima de agachamento, com 2 minutos de intervalo entre as séries) foram realizadas. As avaliações realizadas previamente e imediatamente, sendo 30 minutos, 24 horas e 48 horas após tiveram como objetivo identificar o percentual de recuperação do desempenho e do dano muscular induzido pelas sessões de treinamento de potência. Foi utilizado a estatística descritiva. **Resultados:** A altura dos saltos no GC nos momentos pré, 24 hrs, 48 hrs e 72 hrs foram  $41,4 \pm 2,7$  cm,  $39,5 \pm 2,7$  cm,  $39,6 \pm 3,7$  cm e  $39,5 \pm 2,9$  cm, respectivamente. No GTP60% a altura do salto correspondeu a  $35,6 \pm 4,2$  nos momentos pré,  $33 \pm 3$  nas 24hrs,  $35,0 \pm 3,6$  nas 48hrs e  $33,9 \pm 2,5$  nas 72hrs. No GTP30% foi estabelecido  $36,4 \pm 4,3$  cm,  $37,1 \pm 4,3$  cm,  $38,3 \pm 5,3$  cm e  $37,8 \pm 3,9$  cm. **Conclusão:** O protocolo de treinamento de potência com carga correspondente a 30% de 1 RM apresentou uma melhor curva de recuperação funcional.