

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

SÉRIES DE EXERCÍCIO DE FORÇA COM 1 OU 3 MINUTOS DE REPOUSO: MEDIDA DA CREATINA KINASE

Isabelly Christina Moraes De Souza
(*isabellychristinamoraes15201@gmail.com*)

Marco Machado (marcomachado1@gmail.com)

Introdução: Para obtenção dos objetivos esperados qualquer treinamento depende de um planejamento com embasamento científico. Entre as variáveis controladas em um treinamento de força o intervalo entre as séries tem recebido menor atenção. Objetivo: Este estudo tem como objetivo comparar o índice de estresse muscular através do marcador creatina kinase após exercícios de força nos intervalos de 1 e 3 minutos entre as séries. Metodologia: Homens (n=40) entre 16 e 36 anos, ativos, saudáveis e não usuários de suplementos nutricionais foram submetidos voluntariamente ao experimento. Inicialmente os sujeitos foram submetidos a avaliação antropométrica e a um teste de 10RM. Sete dias depois realizavam uma série de exercícios composta de supino reto, remada sentada, rosca bíceps, rosca tríceps, cadeira extensora e mesa flexora, sendo cada exercício realizado em 3x10 séries com a carga equivalente a 10RM. Aleatoriamente os indivíduos foram divididos em 2 grupos que realizavam os exercícios com 1 min de intervalo entre as séries (n=22) e com 3 min de intervalo entre as séries (n=18). Antes de realizar o exercício, 24h, 48h e 72h após o exercício, sangue venoso periférico foi coletado em repouso e na posição sentado para dosagem de creatina quinase (CK) pelo método enzimático. Para comparar as variáveis foi

utilizado ANOVA e teste post hoc de Scheffe, ambos com nível de significância de 5%. Resultados: Não houve diferença significativa em nenhuma das variáveis antropométricas e de força entre os grupos. A concentração de CK normalizada pelo valor obtido em repouso aumentou de forma significativa em ambos os grupos ($p < 0,05$), porém não houve diferença entre os grupos ($p > 0,05$). Conclusão: A partir dos dados encontrados pode-se postular que o estresse mecânico provocado pelos exercícios propostos causa semelhante dano nas fibras musculares independente do intervalo de 1 ou 3 minutos de repouso entre as séries. Nota explicativa: Os dados apresentados neste resumo correspondem a uma etapa de um estudo mais amplo em desenvolvimento. Sua divulgação se justifica pela relevância e consistência dos resultados, contribuindo de forma oportuna para o debate científico.

Palavras-chave: fadiga muscular; fisiologia do exercício; creatina kinase; musculação.