

SALÃO DE
INICIAÇÃO CIENTÍFICA
XXIX SIC




múltipla 
UNIVERSIDADE
inovadora  inspiradora

Evento	Salão UFRGS 2017: SIC - XXIX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2017
Local	Campus do Vale
Título	DIFERENTES PROTOCOLOS DE SPRINT NÃO ALTERAM O DESEMPENHO NEUROMUSCULAR
Autor	RAFAEL GRAZIOLI
Orientador	EDUARDO LUSA CADORE

Aluno: Rafael Grazioli

Professor orientador: Dr. Eduardo Lusa Cadore

Título: Diferentes protocolos de *sprint* não alteram o desempenho neuromuscular

RESUMO

O treinamento de velocidade (*sprint*) é difundido em diversas modalidades esportivas e amplamente utilizado visando adaptações importantes no desempenho. Sabe-se que o volume moderado no treinamento de *sprint*, tal qual proposto no presente estudo, induz importantes adaptações neuromusculares (incremento de potência de membros inferiores, redução no tempo de *sprint* em 20m e 30m), no entanto, o tempo de recuperação após uma sessão de treino é desconhecido. A compreensão do tempo necessário para recuperação neuromuscular em resposta a diferentes métodos de treino de velocidade torna-se instrumento importante na organização e otimização de protocolos de treinamento na rotina esportiva. Este estudo objetivou investigar a curva de recuperação funcional (taxa de produção de torque, pico de torque e altura de saltos) e estrutural (dano muscular avaliado de forma sistêmica, pela concentração de creatina quinase sanguínea, e de forma localizada, por *echo intensity* de imagens ultrassonográficas) induzido por protocolos de treinamento de *sprint* com e sem troca de direção. As variáveis supracitadas foram coletadas antes, imediatamente após, 24h, 48h e 72h após protocolos. A amostra foram atletas universitários há pelo menos um ano com alto nível de treinamento. Foi utilizada estatística descritiva com média e desvio padrão. O teste de normalidade foi de Shapiro-Wilk e de homogeneidade de variância o de Levene. A comparação dos valores pré e pós exercício e entre grupos foi executada por Análise de Variância (ANOVA) de duas vias com medidas repetidas [tempo (5) x grupo(2)]. O nível de significância $\alpha = 0,05$ foi considerado em todas as análises. Foi utilizado pacote estatístico SPSS versão 17. Não foram observadas alterações significantes em nenhum dos momentos avaliados para ambos os grupos ($p > 0,05$). Portanto, este estudo sugere que o treinamento de velocidade com volume moderado (1x15 de 20m), tanto em linha reta quanto com trocas de direção, pode ser utilizado como método interessante na rotina semanal esportiva, em alternância com intervenções técnico/táticas, pois não produz efeitos deletérios significativos no desempenho neuromuscular em até 72h pós-exercício.