

Declínio do desempenho de força em exercício concorrente é associado com redução da glicemia e triacilglicerolemia. Santos RC¹; Inoue D²; Monteiro P²; Gerosa J²; Rossi F²; Antunes B²; Panissa V³; Franchini E³; Gobbo LA²; Lira FS². ¹Graduando no curso de Bacharelado em Educação Física, UNESP, Campus Presidente Prudente. ²Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade, UNESP. ³Departamento de Esporte, Escola de Educação Física e Esporte, USP. Agência de fomento: fundunesp processo 0250/001/14.

Resumo

O objetivo do presente trabalho foi verificar o fenômeno da interferência do exercício concorrente sobre a disponibilidade de substratos energéticos. Para tanto, foram sujeitos do presente estudo 5 homens, aparentemente saudáveis e fisicamente ativos (idade 28±4 anos; peso corporal 72±5 kg; IMC 24±1,4kg/cm²). Foram realizados testes para determinação de uma repetição máxima (1RM) em aparelho agachamento *squat*, e em esteira rolante, para determinação da velocidade máxima. Os sujeitos foram submetidos a 2 diferentes sessões de exercício: 1) Exercício de força isolado (4 séries x 80% de 1RM), e 2) Exercício concorrente (5km exercício aeróbio intermitente - 1 minuto de corrida na velocidade máxima e 1 minutos de descanso passivo – e 4 séries x 80% de 1RM). Foram computados o número máximo de repetições (NMR) e a tonelagem levantada durante as 4 séries do exercício de força. Amostras de sangue foram coletadas antes e imediatamente após o exercício de força. As concentrações de glicose e triacilglicerol foram analisadas por método colorimétrico. ANOVA para medidas repetidas, com nível de significância de p<0,05, foi realizada utilizando o programa estatístico SPSS 15.0. Foi verificado que o exercício concorrente reduziu 23% do NMR na tonelagem (p<0,05). Em adição, foram observadas reduções nas concentrações de glicose e triacilglicerol após exercício concorrente (p<0,05). Tomados em conjunto, nossos dados demonstram que o declínio no desempenho de força no exercício concorrente esta intimamente relacionado com a disponibilidade de substratos energéticos.

Palavras chaves: Exercício concorrente, força, metabolismo.