

CINÉTICA DE REMOÇÃO DE LACTATO FRENTE AO EXERCÍCIO FLEXÃO DE COTOVELO UNILATERAL

CORRÊA¹ D.A., PAULODETTO¹ A.C., SILVA¹ J.J., GOMES¹ W.A., SERPA¹ E.P., SOARES¹ E.G., AOKI² M.S., MARCHETTI¹ P.H., LOPES¹ C.R.

¹Universidade Metodista de Piracicaba - UNIMEP, Piracicaba, São Paulo, Brasil

²Universidade de São Paulo. Escola de Artes, Ciências e Humanidades - USP, São Paulo, Brasil

E-mail: daniel_corves@hotmail.com

Introdução: protocolos de hipertrofia, força máxima e potência são utilizados em programas de treinamento de força para o desenvolvimento das adaptações neuromusculares, na melhora do desempenho, aumento da força e volume muscular. As variáveis agudas de treinamento são ajustadas em cada uma das distintas manifestações de força com diferenças na participação da via glicolítica durante a sessão de treino. **Objetivo:** verificar a cinética de remoção de lactato frente ao exercício flexão de cotovelo unilateral nos protocolos de hipertrofia, força máxima e potência. **Metodologia:** A amostra foi composta por 14 adultos jovens treinados, com experiência ao exercício proposto. Foram realizadas quatro sessões de coleta de dados. Na primeira sessão foi realizada o teste de uma repetição máxima (1RM) no exercício flexão de cotovelo unilateral e os dados antropométricos (massa, estatura e comprimento do antebraço). Nas outras três sessões os sujeitos realizaram de forma aleatorizada os seguintes protocolos: hipertrofia (H) 4 séries de 10 repetições a 75% de 1RM, pausa passiva de 1 minuto e meio; força máxima (FM) 11 séries de 3 repetições a 90% de 1RM, pausa passiva de 5 minutos; potência (P) 8 séries de 6 repetições a 30% de 1RM, pausa passiva de 3 minutos. A cinética de remoção de lactato foi realizada por punção digital previamente, em 6 momentos após o término de cada condição (0, 3, 5, 10, 15, 30 minutos). As amostras foram analisadas através do analisador eletroenzimático (YSL 1500 SPORT, Yellow Springs, Inc., USA). Uma ANOVA (3x7) de medidas repetidas foi utilizada para comparar as médias entre as condições (H, FM e P). Para todos os testes uma significância de 5% foi adotada. **Resultados:** foram verificadas diferenças significativas entre as condições pré e pós-treino nos protocolos de H (0, 3, 5 e 10 minutos) e FM (0 e 3 minutos). Entretanto, sem diferença significativa entre as condições pré e pós-treino no protocolo de potência. **Conclusão:** o exercício flexão de cotovelo unilateral apresentou aumento na concentração de lactato no protocolo de hipertrofia imediatamente após e até 10 minutos, no protocolo de força máxima imediatamente após e até 3 minutos, sem diferenças no protocolo de potência.

Palavras-chaves: força máxima, treinamento de força, metabolismo.