

**EFEITO DE DIFERENTES EXERCÍCIOS NA DMIT NA CABEÇA LONGA DO M. TRÍCEPS BRAQUIAL**

<sup>1</sup>YOSHIMURA L. A., <sup>1</sup>ALMEIDA A. S. P., <sup>1</sup>COELHO JR H. C., <sup>1</sup>GIMENIS R. P.,  
<sup>1</sup>UCHIDA M. C.

<sup>1</sup>Faculdade de Educação Física - UNICAMP, Campinas-SP, Brasil.

**Introdução:** O estudo tem o objetivo de comparar marcadores de dano muscular entre diferentes exercícios para um mesmo músculo, considerando o estiramento da musculatura biarticular (e.g. Cabeça longa do m. tríceps braquial). **Metodologia:** Participaram do projeto seis sujeitos homens, saudáveis, entre 20 e 30 anos e destreinados em treinamento de força. Foi realizado de forma randômica, o protocolo, podendo ser no primeiro dia o exercício Tríceps Francês (TF) ou Tríceps na Polia Alta (PA), ambos unilaterais, e no dia seguinte o exercício faltante com o membro faltante. A sessão de exercícios baseou-se em cinco séries de aproximadamente 10 RM, sendo dois segundos para a ação excêntrica e a ação concêntrica livre, com dois minutos de intervalo entre as séries. Para verificar os marcadores de lesão muscular foram realizadas as seguintes medidas, todas nos momentos pré e após exercício (imediatamente, 24, 48 e 72 horas): DMIT, realizando a palpação nas cabeças longa, lateral e curta do m. tríceps braquial com utilização da Escala Visual Analógica de dor (EVA); e espessura muscular através de ultrassonografia. A normalidade dos dados foi rejeitada pelo Kruskal-Wallis test, a variância foi feita pelo Wilcoxon test e a significância estatística foi aceita quando  $P < 0,05$ .

**Resultados:**

Tabela 1. DMIT das porções do m. tríceps braquial com base na EVA (mm)

	Pré	Pós	24 horas	48 horas	72 horas
TF Longa	0,65 ± 0,33	1,15 ± 0,88	6,02 ± 2,73*†	5,13 ± 1,48*†	4,03 ± 1,57
PA Longa	0,53 ± 0,38	1,02 ± 1	3,82 ± 2,23*	3,5 ± 2,27	1,63 ± 1,15
TF Lateral	0,43 ± 0,21	1,03 ± 0,91	3,48 ± 3,45	3,38 ± 1,9	2,4 ± 1,87
PA Lateral	0,62 ± 0,52	0,67 ± 0,91	3,3 ± 2,53	2,2 ± 1,87	1,38 ± 1,09
TF Curta	0,47 ± 0,25	0,98 ± 0,67	3,12 ± 2,13*	3,27 ± 1,37*	2,03 ± 1,56
PA Curta	0,57 ± 0,47	0,75 ± 0,75	2,83 ± 2,22	1,77 ± 0,9	1,22 ± 1,06

\* Diferença significativa ( $p < 0,05$ ) em relação ao momento pré; † Diferença significativa ( $p < 0,05$ ) em relação ao momento pós

Não houve diferença estatística em relação à espessura muscular através da ultrassonografia.

**Considerações finais:** O músculo tríceps braquial, biarticular, quando exercitado em uma posição de abdução do ombro, gera uma maior DMIT sobre a cabeça longa e curta, sugerindo maior dano celular muscular sobre as mesmas.

**Palavras-chaves:** Exercício resistido; DMIT; Tríceps Braquial; Biarticular.