

## TERMOGRAFIA INFRAVERMELHA EM ATLETAS DE POWERLIFTING: EFEITO DE UMA SESSÃO DE TREINAMENTO.

<sup>1,2</sup>Andressa Mella PINHEIRO, <sup>1</sup>Angélica TUONO, <sup>3</sup>Calos Roberto PADOVANI, <sup>4</sup>Guilherme Henrique de Jesus SILVA, <sup>4</sup>Erick Guilherme Peixoto de LUCENA, <sup>1</sup>João Paulo BORIN.

<sup>1</sup>Grupo de Estudo e Pesquisa em Teoria e Metodologia do Treinamento Esportivo FEF/UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil.

<sup>2</sup>Faculdade de Santa Bárbara d'Oeste, Santa Bárbara d'Oeste, São Paulo, Brasil.

<sup>3</sup>Departamento de Bioestatística – UNESP, Botucatu, São Paulo, Brasil.

<sup>4</sup>Faculdade de Educação Física da UNICAMP – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

e-mail: andressamella@gmail.com

**Introdução:** A termografia infravermelha vem sendo recorrente na área do treinamento esportivo, contudo, sua aplicação em relação às respostas da temperatura da pele frente às diferentes tipos e intensidades de exercícios no controle e monitoramento das sessões de treino ainda é recente. **Objetivo:** Nesse sentido, o objetivo deste estudo foi analisar o efeito agudo de uma sessão de treino na temperatura da pele de membros inferiores em atletas de powerlifting. **Metodologia:** Durante período de transição entre duas competições de nível nacional, dois atletas participaram do experimento (V1 – 27 anos, 105kg, categoria até 105kg; V2 – 22 anos, 61,1kg, categoria até 66kg). Foram coletadas imagens termográficas dos membros inferiores, conforme protocolo proposto por Pinto et al. (2018), por meio da câmera FLIR® (Systems Inc. modelo T540, EUA), no plano anterior (quadríceps e tibiais) e posterior (isquiotibiais e panturrilhas), antes (M0) e após (M1) uma sessão de treinamento a 70% de 1RM para todos os exercícios, realizada na seguinte ordem: agachamento livre (4x6 repetições com intervalo de 3 minutos entre as séries), agachamento búlgaro, *stiff* e flexão plantar (3x8-12 repetições com 1 minuto de intervalo entre as séries). **Resultados:** Os principais resultados apontam que: i) em M0, no quadríceps não houve assimetria térmica em ambos os voluntários e V2 apresentou assimetria térmica em isquiotibiais (0,3°C), tibial (0,3°C) e panturrilhas (0,5°C) e, ii) em M1 V2 que apresentou assimetrias em repouso, teve a temperatura da pele regulada, V1 que não apresentou assimetria em M0, teve assimetria térmica somente na região dos tibiais (0,4°C) e, por fim, observou-se, em ambos atletas, uma diminuição da temperatura da pele em M1 em todas as regiões analisadas, exceto panturrilha. **Conclusões:** Conclui-se, assim, que a organização do treinamento quanto ao período de treinamento, % da carga máxima e a sequência de exercícios propostos influenciaram nas respostas da temperatura da pele.

Palavras chaves: Treinamento Esportivo, Metodologia do Treinamento, Treinamento de Força.