

CORRELAÇÃO ENTRE DOR MUSCULAR E DESEMPENHO APÓS UM TREINAMENTO COMBINADO DE SEIS SEMANAS: UM ESTUDO PILOTO

Autores

Natanael Pereira Batista¹, Aryane Flauzino Machado², Rafael Moreira de Castro Pereira Perez Espinoza¹, Rodolfo Brisola Rodrigues Hidalgo¹, Luan de Toledo Della Barba¹, Carlos Marcelo Pastre³

Afiliação

1 Graduação em Fisioterapia. Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Faculdade de Ciências e Tecnologia. Presidente Prudente, SP, Brasil.

2 Pós-graduação em Fisioterapia. Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Faculdade de Ciências e Tecnologia. Presidente Prudente, SP, Brasil.

3 Departamento de Fisioterapia. Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Faculdade de Ciências e Tecnologia. Presidente Prudente, SP, Brasil.

Introdução: Efeitos residuais de um treinamento físico podem influenciar negativamente sua qualidade e a magnitude de ganho de desempenho. Nesse sentido, tem se dado ênfase às ferramentas de monitoramento de variáveis clínicas e ao uso de recursos de fisioterapia nas atividades de campo em diversos esportes, visto que esses aspectos clínicos podem compor um cenário de interesse ao profissional para potencialização do desempenho. **Objetivo:** Correlacionar o comportamento do desfecho clínico dor muscular à magnitude dos resultados do desfecho funcional contração voluntária isométrica máxima após seis semanas de treinamento combinado. **Métodos:** Trata-se de um estudo piloto aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da FCT/UNESP (1.389.046/2016). O estudo foi composto por 10 participantes do sexo masculino aparentemente saudáveis realizaram um treinamento combinado de sprints e agachamento duas vezes na semana, totalizando seis semanas. Ao início e final de cada sessão foram coletadas informações sobre dor muscular (Escala Visual Análoga - EVA 0-10 pontos) nos membros inferiores. Para avaliação do desempenho, considerou-se a contração isométrica voluntária máxima (CIVM) realizada no momento basal e após o treinamento. As relações foram determinadas pelos Coeficientes de Correlação de Pearson. Um r-valor entre 0 e 0,3 foi considerado pequeno, 0,31 a 0,49 como moderado, 0,50 a 0,69 como grande, 0,70 e 0,89 como muito grande e 0,90 e 1,00 como quase perfeito. **Resultados:** Correlação moderada foi observada entre o change no CIVM e média dos valores diários de dor muscular (início da sessão: $r = -0,397$; final da sessão: $r = -0,426$), e a média dos valores semanais (início da sessão: $r = -0,397$; final da sessão: $r = -0,397$). Correlações grande e muito grande foram observadas entre o change no CIVM e média das diferenças semanais com a primeira semana (início da sessão: $r = -0,699$; final da sessão: $r = -0,847$). **Conclusões:** As alterações diárias e semanais individuais nos valores de dor muscular apresentaram correlações aceitáveis com as alterações individuais de CIVM. Dessa forma, intervenções no treinamento com base em variáveis clínicas como a dor muscular podem ser úteis para a melhora do desempenho.

Palavras-chaves: desempenho atlético; força muscular; medição da dor; recuperação de função fisiológica