



B0299

EFEITOS DE DIFERENTES VELOCIDADES DE MOVIMENTO SOBRE INDICADORES DANO MUSCULAR E DOR MUSCULAR DE INÍCIO TARDIO: COMPARAÇÃO ENTRE MULHERES JOVENS E DE MEIA-IDADE

Ricardo Paes de Barros Berton (Bolsista SAE/UNICAMP), Miguel Soares Conceição, Manoel Emilio Lixandrão, Valéria Bonganha, Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil e Profa. Dra. Vera Aparecida Madruga (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Exercícios excêntricos podem alterar os marcadores de dano muscular, sendo que a idade e a velocidade podem interferir na magnitude dos marcadores. O objetivo do estudo foi comparar as respostas do dano muscular entre mulheres jovens e na meia idade, em duas velocidades diferentes. As voluntárias foram divididas em quatro grupos: jovem lenta (JL,n=nove) e meia idade lenta (MIL,n=oito) realizaram movimento a $30^{\circ}.s^{-1}$; e jovem rápida (JR,n=10) e meia idade rápida (MIR,n=10) realizaram movimento a $210^{\circ}.s^{-1}$. O protocolo para avaliar o dano consistiu em realizar cinco series de seis repetições excêntricas nos flexores do cotovelo, com 60s de intervalo. Foram avaliadas a força isométrica (FI), amplitude de movimento (AM), dor muscular (DM) e creatina kinase (CK). A coleta de dados foi realizada nos momentos pré, 24, 48 e 72hs após o protocolo. Para a análise estatística foi realizado ANOVA one-way. Os resultados não evidenciaram mudanças nos marcadores quando comparado os grupos JR e MIR, já o grupo JL obteve aumento na DM e maior queda na AM. Apesar de ter ocorrido mudanças nos marcadores do grupo JL, não podemos concluir que houve maior dano, pois esses marcadores podem ter influência de outros fatores. Concluindo, não ocorreu diferença no dano muscular entre o grupo de mulheres jovens e de meia idade, tanto em velocidade lenta como na rápida. Mulheres de meia-idade e jovens - Dano muscular - Dor muscular de início tardio