

ANÁLISE DA CURVA DA CREATINA QUINASE DURANTE A RECUPERAÇÃO APÓS PROTOCOLO TABATA EM CICLISTAS

Pesquisador(es): TUSSET, Luiz Carlos; PADOIN, Susana; SBEGHEN, Mônica Raquel; ZAWADZKI, Patrick.

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: Exercícios de alta intensidade e curta duração parecem induzir o aumento dos níveis séricos de Creatina Quinase (CK), uma vez que os danos mecânicos gerados na membrana celular do músculo são responsáveis pela perda da integridade das mesmas. Dessa forma, o objetivo do estudo foi verificar a curva de recuperação da CK aos níveis basais de forma aguda, após uma sessão do protocolo Tabata em bicicleta com rolo estacionário. Participaram dez ciclistas do sexo masculino ($30,95 \pm 6,46$ anos; $80,07 \pm 9,04$ Kg; $177,1 \pm 6,84$ cm), submetidos a oito séries de 20 segundos, em intensidade máxima, com dez segundos de recuperação ativa entre elas. O sangue venoso foi coletado no dia anterior ao teste, pré-teste, imediatamente após o teste, pós 1 h, 12 h, 24 h, 48 h e 72 h, totalizando oito coletas. A Percepção Subjetiva de Esforço relatada pelos sujeitos ao final do exercício oscilou entre 17 e 20. Constatou-se que o pico da curva da CK se deu imediatamente após o exercício, apresentando diferença significativa ($p < 0,05$) nas coletas pós-teste, pós 1 h e 12 h, retornando aos níveis basais entre 48 h e 72 h, apontando dessa forma um possível momento ideal para a aplicação de um novo estímulo musculoesquelético. Com base nos resultados pode-se concluir que o protocolo Tabata causa alterações nas concentrações de CK.

Palavras-chave: Curva de Recuperação. Creatina Quinase. Tabata. Ciclismo. Treinamento Intervalado de Alta Intensidade.

E-mails: luiz_c_t@hotmail.com