



EFEITO DE UMA SESSÃO DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS SOBRE A TAXA METABÓLICA DE REPOUSO

SOARES, Thayana Inácia¹; DOMINGUES, Sabrina Fontes ² ; AMORIM, Paulo Roberto dos Santos³.

1. Graduanda de Educação Física-UFV – 2. Doutoranda de Educação Física-UFV – 3. Docente da Universidade Federal de Viçosa-UFV

INTRODUÇÃO

- O principal componente do dispêndio energético total é a taxa metabólica de repouso (TMR), que traduz a energia gasta para sustentar as funções corporais normais e manter a homeostase¹.
- Contudo, a precisão da medida da TMR é dependente do controle de variáveis que a perturbam, como o tempo da última sessão de exercícios resistido (ER)².

OBJETIVO

- Verificar o efeito de uma sessão de ER sobre a TMR de indivíduos treinados ao longo de 48 horas.

METODOLOGIA

- Amostra: 14 homens (entre 18 a 35 anos) divididos em dois grupos ($G_0=6$ e $G_{TR}=8$).
- Procedimentos:
 - Anamnese;
 - PAR-Q;
 - Medidas antropométricas: massa corporal e estatura;
 - Teste de 10RM: oito exercícios;
 - Sessão de ER: quatro séries de dez repetições (85% 10RM) com dois minutos de intervalo, após ingestão de lanche padrão;
 - Avaliação da TMR: realizado antes, 24 e 48 horas após a sessão de ER.
- Estatística (software IBM SPSS® versão 23.0):
 - teste *t* de Student;
 - ANOVA de design misto;
 - Nível de significância: $p \leq 0,05$.

RESULTADOS

- Houve interação significativa entre os grupos, $F(1,12)=5,292$; $p=0,040$, $\eta^2=0,306$.
- Todavia, não houve interação estatisticamente significativa entre as medidas da TMR (inicial, 24 horas e 48 horas) $F(2,24) = 0,499$; $p=0,613$, $\eta^2=0,040$ e, entre as medidas da TMR e grupo $F(2,24)=1,036$; $p=0,370$, $\eta^2=0,079$].

Tabela 1 – Valores obtidos na avaliação da TMR

	G_0 (n=6)		G_{TR} (n=8)	
	Média ± DP	Média ± DP	p valor	Hedges' g (95% IC)
TMR predita (kcal/dia)	1890,33 ± 169,33	1711,75 ± 100,04	0,029*	1.25 (0.06, 2.40)
TMR inicial (kcal/dia)	1887,50 ± 187,22	1712,88 ± 228,43	0,154	0.77 (-0.35, 1.86)
TMR 24horas (kcal/dia)	1910,99 ± 191,19	1681,33 ± 191,37	0,046*	1.13 (-0.04, 2.25)
TMR 48horas (kcal/dia)	1973,04 ± 228,43	1688,84 ± 179,79	0,023*	1.32 (0.12, 2.48)

CONCLUSÃO

A taxa metabólica de repouso (TMR) não sofreu alterações significativas na linha do tempo pelo GTR após a realização de uma sessão de ER.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fullmer S, Benson-Davies S, Earthman CP, Frankenfield DC, Gradwell E, Lee PSP, et al. **Evidence Analysis Library Review of Best Practices for Performing Indirect Calorimetry in Healthy and Non-Critically Ill Individuals.** J Acad Nutr Diet [Internet]. 2015 Sep;115(9):1417-1446.e2.
1. Pinto RS, Lupi R, Brentano MA. **Respostas metabólicas ao treinamento de força: uma ênfase no dispêndio energético.** DOI: 10.5007/1980-0037.2011v13n2p150. Rev Bras Cineantropometria e Desempenho Hum [Internet]. 2011 Feb 28;13(2):150–7.

AGRADECIMENTOS

- Aos voluntários que participaram deste estudo;
- Ao apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.