



DÉFICIT BILATERAL E TREINAMENTO DE FORÇA

RAFAEL RIBEIRO ALVES; ANDREA CINTIA DA SILVA; KELLY FERREIRA
PIRES; KELLY FERNANDES; JOÃO ANTÔNIO CORREIA RIBEIRO
rafaelribeiropersonal@hotmail.com

Objetivo: Analisar o fenômeno déficit bilateral esclarecendo os mecanismos envolvidos no mesmo, verificar a magnitude deste déficit e suas possíveis causas, verificar a possibilidade de consenso entre os autores estudados sobre as possíveis causas do déficit bilateral. **Método:** Este estudo se caracteriza como uma revisão exploratória, qualitativa, transversal, vinculado à linha de pesquisa das Ciências do Esporte e da Saúde, fazendo parte dos estudos continuados do Grupo de Estudo PsicoAptidão do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Educação Física da PUC Goiás. As buscas foram realizadas em três bases de dados bibliográficas — PubMed, Scielo e Periódicos CAPES. Foram selecionados os artigos publicados entre os anos de 2001 à 2015, salvo exceções pela credibilidade apresentada. Visto que não houve diferenças nos processos de indexação nas bases de dados bibliográficos, a coleta foi realizada utilizando-se dos termos: “déficit bilateral”, “treinamento de força” e “adaptação neural”. **Resultados:** O fenômeno déficit bilateral foi encontrado em vários estudos envolvendo pessoas jovens, adolescentes e idosos (Owings e Grabiner, 1998, SIMÃO, MONTEIRO E ARAUJO 2001, SIMÃO, 2003, Chaves et al., 2006). Vários mecanismos que foram analisados em determinados estudos não foram totalmente esclarecidos sendo os mesmos motivos de divergências entre autores. As possíveis causas desta divergência sobre a somatória da carga utilizada unilateralmente ser maior do que a utilizada bilateralmente são explicadas através de várias hipóteses como: limitação neural possivelmente entre os hemisférios (VAN E OGITA, 2003), co-ativação dos antagonistas (MATKOWSKI, MATIN E LEPERS, 2011), redução na ativação de unidades motoras de alto limiar (KOH ET AL., 1993). **Conclusão:** Há uma grande divergência encontrada através de vários estudos, sobre a magnitude de força produzida em exercícios executados unilateralmente e bilateralmente, sendo a mesma avaliada na maioria deles através da carga utilizada em exercícios unilateralmente sendo a somatória da mesma maior do que a utilizada nos exercícios bilaterais caracterizando o déficit bilateral (PINTO et al., 2012). As possíveis causas deste fenômeno encontra-se nos mecanismos que envolvem o sistema nervoso e muscular.

Palavras-chave: Déficit Bilateral. Treinamento De Força. Adaptação Neural