



12º Congresso de Pós-Graduação

EFEITO DOS SISTEMAS DE TREINAMENTO TRADICIONAL E PRÉ-EXAUSTÃO SOBRE O VOLUME LOAD TOTAL EM UMA SESSÃO DE MUSCULAÇÃO

Autor(es)

ENRICO GORI SOARES
PAULO HENRIQUE MARCHETTI
CHARLES RICARDO LOPES
GUANIS DE BARROS VILELA JÚNIOR
ANTÔNIO CLAUDIO PAULODETTO
WILLY ANDRADE GOMES
JOSINALDO JARBAS DA SILVA
FERNANDO HENRIQUE DOMINGUES DE OLIVEIRA SILVA
ERICA PAES SERPA

Orientador(es)

PAULO HENRIQUE MARCHETTI

Resumo Simplificado

A escolha do exercício é parte fundamental para prescrição de programas de treinamento de força. A ordem em que os exercícios são realizados em uma sessão de treinamento de força tem demonstrado afetar significativamente o desempenho muscular. Tais efeitos foram observados na atividade muscular, na participação da via glicolítica durante o exercício, no consumo de oxigênio pós-exercício, no aumento da potência, no número de repetições, dano muscular, volume load, nos ganhos em força e hipertrofia decorrentes do treinamento. Tradicionalmente, independente da divisão das rotinas de treinamento e dos métodos e sistemas de treinamento utilizados, tem sido recomendado que os exercícios multiarticulares sejam realizados antes dos exercícios isolados ou monoarticulares. Entretanto, diferentemente dos resultados anteriores, novos estudos sugerem que independente do grupo muscular ou do tipo do exercício realizado, quando os mesmos são realizados ao final de uma sessão de treinamento, apresentam uma tendência à diminuição em sua produção de força quando comparados a sua realização no início da sessão. Analisar e comparar o volume load total (kg) entre os sistemas de treinamento tradicional e pré-exaustão. Quatorze adultos jovens treinados, com experiência mínima de um ano nos exercícios propostos realizaram duas sessões de coleta de dados. Durante a primeira sessão foi realizado o teste de 10 repetições máximas (RM) nos exercícios supino reto (SP) e tríceps na polia (TP), independentemente e de forma aleatória. Na segunda sessão, realizaram-se três protocolos de 10RM, também de forma aleatorizada: (1) SP e TP, independentes com dez minutos de intervalo (CON), (2) TP+SP, sem intervalo entre exercícios (PRE), e (3) SP+TP, também sem intervalo entre exercícios. Foi adotado um intervalo de trinta minutos entre protocolos. Os sujeitos foram orientados a realizar um esforço máximo a fim de atingir o maior número de repetições possíveis nos exercícios propostos. O volume load total foi calculado a partir do produto das séries x repetições x sobrecarga (em Newtons) levantada em ambos os exercícios. Para a análise estatística, uma one-way ANOVA foi utilizada para comparar as médias entre condições. Foi adotada significância de 5%. Para o volume load total foi observada diferença significativa apenas entre as condições controle e pré-exaustão ($9500 \pm 2451N$ e $7365 \pm 1531N$, $P < 0,05$; TE: 1,04, respectivamente). Não foram observadas diferenças entre a condição tradicional e as outras condições. **Conclusão:** Conclui-se que a realização do sistema de treinamento pré-exaustão resulta na queda no volume da carga quando comparado ao sistema seriado. Entretanto, parecem não haver diferenças entre os sistemas de combinação de exercícios sem intervalo.

