

Alterações da capacidade de força máxima e composição corporal após oito semanas de treinamento com pesos planejado com cargas fixa e progressiva.

Souza, P. O. P¹.; Carneiro, D.S², Siqueira, L.O.C³⁻⁴.; dos Santos, L.G.A².; Martins, N.D.S³.; Pessôa Filho, D.M²⁻³;

¹Faculdade Anhanguera - Bauru

² Universidade Estadual Paulista (UNESP), Bauru, São Paulo, Brasil.

³Universidade Estadual Paulista (UNESP), Rio Claro, São Paulo, Brasil

⁴ Centro Universitário UNIFAFIBE, Bebedouro, São Paulo, Brasil

O treinamento com pesos possibilita diferentes formas de prescrição da intensidade da carga nas sessões de exercícios, que tendem à apresentar efetividade distinta nas alterações teciduais e funcionais e que dependem, ainda, do período de planejamento. Os ajustes neuromotores influenciam a capacidade de força dinâmica máxima (1RM) mais rapidamente que os ajustes teciduais e podem ser ainda mais efetivos frente à diversidade de estímulos. No presente estudo, comparou-se as alterações de 1RM, percentual de gordura (%G) e massa isenta de gordura (MIG) após um planejamento de curta duração (8 semanas) de protocolos com diferentes estímulos de intensidade da carga: fixo (cargas pré-fixadas) e dinâmico (cargas progressivas). O trabalho buscou analisar dois métodos de treinamento, sendo um método com a carga constante (semelhante ao método em bloco) e outro método com carga progressiva (semelhante ao método linear) e analisar as respostas antropométricas e de força nos exercícios Supino Reto, Puxada Anterior, Rosca Direta, Pulley Tríceps. Participaram deste estudo 61 homens (20,7±1,53 anos; 1,80±0,3m e 75,6±1,24 kg) praticantes de exercício resistido, com experiência mínima de 12 meses. Os sujeitos foram agrupados, conforme o protocolo de treinamento: carga constante (CC), carga progressiva (CP) e grupo controle (GC). Todos foram avaliados para obtenção de 1RM nos exercícios de Supino Reto (SR) Puxador alto (PA) Rosca Direta (RD) e Pulley Tríceps (PT), bem como para obtenção de percentual de gordura (%G) e massa isenta de gordura (MIG) por técnica de dobras cutâneas, utilizando as dobras tricipital, subescapular e peitoral. O plano de treinamento do CC consistiu em 70% 1RM, 10-12 repetições, três séries, com 90s de intervalo. Por sua vez, o plano de CP envolveu aumento de 5% a cada duas semanas, com intensidade inicial a 75% e final a 90% 1RM, repetições iniciais de 10 e finais 4, intervalos iniciais 120” e finais 210”, mas com número de séries fixo em três. As avaliações foram realizadas antes e após a intervenção, sendo as médias comparadas pelo teste-t de Student pareado, considerando-se $p \leq 0,05$. A variação de força do CC nos exercícios foi de SR (7,86%) PA (5,93%) RD (5,07%) PT (5,94%) como para o CP no exercícios de SR (9,5%) PA (8,75%) RD (6,50%) PT(6,37%). Não houveram alterações significativas no percentual de gordura para CC (16,38 ± 2,37 vs. 15,49 ± 2,11%), CP (10,05 ± 3,26 vs. 10,19 ± 3,60%) e GC (10,79±5,21 vs.10,9 ±5,06%). Tampouco, foram observadas alterações na massa isenta de gordura para CC (59,26 ±1,68vs. 59,87 ±1,49), CP (68,24 ±6,40vs. 68,50 ±6,54) e GC (64,81 ±9,48vs. 65,07±10,10). Demonstrou-se, portanto, melhora na capacidade de força máxima em ambos os grupos treinados, porém CP obteve uma maior variação de força de (7,78%) contra (6,2%) do CC. Isso aponta para a melhora na ativação neuromuscular, como fator principal na alteração da força de forma independente do estímulo de carga em protocolos de curta duração.

E-mail: octavio_afil@yahoo.com.br