

COMPARAÇÃO ENTRE SESSÕES DE TREINAMENTO TRADICIONAL E EM CIRCUITO: ESTUDO PILOTO SOBRE DEMANDA CALÓRICA EM EXERCÍCIOS RESISTIDOS

Zuquieri, L.B.; Siqueira, L.O.C.; Macedo, A.G.; Sancassani, A.; dos Santos, L.G.A.; Pessoa Filho, D.M.

Universidade Estadual Paulista (UNESP), Campus Bauru (SP).

O treinamento resistido em circuito (TR_{circ}) vem sendo recomendado para alteração da composição corporal, sobretudo para diminuição do percentual de gordura. Tem-se observado uma demanda calórica (GC) em torno de, aproximadamente, 200 a 300 kcal para TR_{circ} envolvendo exercícios para membros inferiores (MI) e superiores (MS), e com relação carga-volume em 40 a 60% da força máxima (1RM), 10 a 20 repetições, três séries e sete exercícios. Entretanto, há uma escassez literária de trabalhos que investiguem o GC de sessões TR_{circ} de alta intensidade (70% 1RM) e comparem com o treinamento resistido tradicional (TR_{trad}). Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi comparar GC durante sessões agudas de protocolos de TR_{circ} e TR_{trad} com mesma carga (70% 1RM) e volume (7 exercícios, 3 séries, 12 repetições). Em caráter preliminar, selecionou-se três praticantes experientes ($23,3 \pm 1,2$ anos de idade, $106,3 \pm 26,4$ kg de peso corporal, $180,0 \pm 14,3$ cm de estatura, $23,8 \pm 5,9\%$ gordura corporal e 7 ± 1 anos de prática), que se submeteram à avaliação de 1RM nos exercícios supino reto (SR), crucifixo reto (CR), supino declinado (SD), peck deck (PD), elevação lateral (EL), elevação frontal (EF), tríceps no pulley (TP), tríceps testa (TT), leg-press inclinado ($LP45^\circ$), leg-press horizontal (LPH), cadeira extensora (CE), mesa flexora (MF), cadeira adutora (CA), cadeira abduutora (CAb), panturrilha (P), pulley-costas (PC), remada máquina (R), remada baixa (RB), desenvolvimento posterior (D), remada alta (RA), rosca direta (RD) e rosca martelo (RM). Após a avaliação de 1RM, todos realizaram três diferentes sessões agudas de TR_{trad} , planejadas em sequências de sete exercícios específicos (S1: SR-CR-SD-EL-EF-TP-TT; S2: $LP45^\circ$ -LPH-CE-MF-CA-CAb-P; e S3: PC-R-RB-D-RA-RD-RM) cada uma executada com intervalo de 48 horas e carga à 70% 1RM; e uma sessão aguda TR_{circ} estruturada em sete exercícios (SR-CE-PD-MF-PC- $LP45^\circ$ -RB). Durante cada execução o consumo de oxigênio ($\dot{V}O_2$) e gás carbônico ($\dot{V}CO_2$) foram analisados respiração-a-respiração por uma unidade CPET portátil ($K4b^2$ – COSMED). Para a obtenção de GC (kcal) empregou-se a equação de Brouwer [$(3,869 \times \dot{V}O_2) + (1,195 \times \dot{V}CO_2)$], que é recomendada para exercícios de alta-intensidade. A comparação entre GC para TR_{S1-S3} e TR_{circ} foi realizada pelo “*score Z*” do teste de Mann-Whitney, adotando-se nível de significância em $p \leq 0,05$. Os resultados demonstraram que os valores obtidos para TR_{S1-S3} (S1: $56,7 \pm 12,0$ kcal; S2: $102,8 \pm 31,0$ kcal; e S3: $85,0 \pm 25,1$ kcal) diferiram dos valores obtidos para TR_{circ} ($115,79 \pm 54,54$ kcal) apenas para TR_{S1} ($Z = -1,964$, $p = 0,05$). Assim, conclui-se que não há diferenças significativas de GC entre sessões de TR envolvendo alta intensidade e circuito, exceto para TR_{S1} . Possivelmente, o estímulo envolvendo exercícios mono-articulares e engajando músculos de menor massa, como é o caso do treino S1, seja o fator decisivo, quando comparado às sessões de TR envolvendo grupos musculares maiores.

Palavras-chaves: Custo energético, Exercício resistido, Intensidade de carga, Planos de treinamento.

E-mail: lucasbzuquieri@hotmail.com