

Comparação de intensidade utilizada, por homens treinados em força, em exercícios multiarticular e monoarticular de membros superiores.

Tavares Junior, A.C.^{1,2,3}; Dos Santos, W.M.⁴ Brigatto, F.A.^{3,5}; Braz, T.V.⁵ Oliveira, T. P.^{2,6} Dos-Santos, J.W.^{1,2}

¹Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade, Universidade Estadual Paulista – Júlio de Mesquita Filho, Faculdade de Ciências, Câmpus de Bauru; Laboratório de Pesquisa em Fisiologia Aplicada ao Treinamento Esportivo (FITES), Bauru-SP.

²Universidade Estadual Paulista (UNESP) Faculdade de Ciências, Departamento de Educação Física, Bauru

³Centro Universitário Anhanguera, Leme-SP.

⁴Laboratório de Fisiologia do Exercício (FISEX), Unicamp, Campinas -SP.

⁵Universidade Metodista de Piracicaba, departamento de Ciências do Movimento Humano, Piracicaba-SP.

⁶Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Humano e Tecnologias, Universidade Estadual Paulista – Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro-SP.

A intensidade utilizada em um programa de treinamento de força (TF) é um componente da carga importante para a correta monitoração e progressão do treinamento. Sua acertada manipulação é condição para maximizar o desempenho e resultados, promovendo mudanças morfológicas, aumento da força e outras adaptações fisiológicas esperadas pela prática regular do TF. A intensidade no TF pode ser obtida pelo percentual de 1 repetição máxima voluntária (1-RM), por um número e ou intervalo de repetições máximas. Porém, a literatura sobre o tema tem apontado que existe uma variação de repetições máximas atingidas, de acordo com o exercício, para um mesmo percentual de carga máxima, o que pode dificultar a prescrição por meio desse método, superestimando ou subestimando a intensidade pretendida. Soma-se o fato de que muitos treinos são prescritos tomando como referência um número fixo de repetições, sendo o praticante responsável pela auto seleção da sua carga de treinamento. Portanto, o objetivo desse estudo foi verificar se homens treinados em força utilizam intensidade adequada com a prescrição, para exercícios de membro superiores multiarticular, supino reto (SR), e monoarticular, rosca direta (RD). Participaram do estudo 24 homens, com idade média de $24,9 \pm 4,5$, treinados em força há pelo menos 1 ano ($1,5 \pm 0,3$). A carga dos testes foi determinada utilizando a ficha de treinamento dos sujeitos em conferência com a pergunta: “Quanto de peso você utiliza nesse exercício, durante os seus treinamentos, para realizar 10 repetições?”. Após aquecimento, todos realizaram uma única série de SR e RD até atingirem a falha concêntrica, para comparar se as intensidades planejadas e treinadas eram compatíveis. Para essa análise foram consideradas cargas corretas aquelas em que os sujeitos falharam entre 8 e 12 repetições, pois era a variação contemplada nas prescrições. A amostra apresentou uma distribuição normal, testada com Shapiro-Wilk. Um Test-T pareado comparou diferença nas repetições entre SR e RD. A significância foi estabelecida em $p < 0,05$. Os resultados apontaram que 41,6% subestimaram e 0,4% superestimaram a carga no SR, enquanto 75% subestimaram a carga na RD. Houve diferença significativa entre o número de repetições realizadas no SR e RD ($12 \pm 2,9$ vs $14,9 \pm 3$, $p < 0,001$). Concluimos que a maioria dos sujeitos desse estudo



(58%) treina na intensidade planejada para o exercício SR, entretanto apenas 25% dos sujeitos conseguiu selecionar a carga adequada para o exercício RD. Da mesma maneira, o número de repetições realizadas no exercício RD foram superiores quando comparados ao exercício SR, apontando que o exercício monoarticular teve a carga subestimada, quando comparado ao exercício multiarticular de membro superior.

E-mail: professorjuniortavares@hotmail.com