

ANÁLISE DAS PEGADAS FECHADA, MÉDIA E ABERTA NA DETERMINAÇÃO DE 1 RM NO SUPINO RETO

Tiago Batista de CARVALHO, Eduardo Santos SILVA, Adriano de Almeida PEREIRA, Rafael Dramis CALIXTO

Universidade Estadual Paulista – Unesp, Rio Claro, São Paulo, Brasil.

Universidade Federal de São Carlos – Ufscar, São Carlos, São Paulo, Brasil.

tiagopersonaltrainer@hotmail.com

Introdução: Segundo Gianolla (2003) o treinamento de força tem como objetivo estimular a fibra muscular a se hipertrofiar e se faz mais efetivo quando há uma variabilidade na rotina de treinamento, tais como, nas angulações, exercícios e cargas. Acrescenta Platonov (2004) que utilizar diferentes ângulos articulares é muito importante no âmbito desportivo. Para Kraemer e Hakkinen (2004, p.30) “Um programa que não envolva variação, não comprovará ser tão efetivo quanto um programa com grande variação na seleção de exercícios, intensidade e volume. Objetivo: verificar se as pegadas fechada, média e aberta para o exercício de supino reto a partir do ângulo do antebraço, braço e ombro, bem como caracterizar a distancia da barra em seus diferentes pontos do movimento influenciam na determinação do teste de 1RM. Metodologia: amostra foi composta de 7 indivíduos do sexo masculino, idade ($23,12 \pm 3,79$) anos, peso ($73 \pm 7,847$) kg, altura ($175,3 \pm 7,559$) cm, envergadura ($178,55 \pm 8,567$) cm, %gordura ($11,98 \pm 5,361$) praticantes de musculação a mais de 6 meses. Foram informados que no dia da mensuração das medidas antropométricas (Peso e Altura) que viessem com o mínimo de roupa possível segundo Marins e Giannichi (2003). Os indivíduos foram pesados em uma balança da marca Filizola com precisão de 100g e para estatura foi utilizado uma trena antropométrica da marca sanny. Para a composição corporal foi utilizado a formula de Jackson e Pollock (1978). Na determinação da carga de um RM foi utilizado o protocolo de Fleck e Kraemer (2004). Para análise estatística inferencial dos dados relacionados à média das pegadas fechada, média e aberta foi utilizado Anova One – Way (Newman – Keuls Test, $p < 0,05$) e para correlacionar as pegadas Fechada x aberta, fechada x média e média x aberta utilizamos o teste de Correlação de Person para $p < 0,05$ com Statistica 7.0. Para análise estatística descritiva foi utilizado o programa Microsoft Excel para cálculo das médias e desvio padrão. Resultados: supino reto pegada fechada encontramos na média $44,2 \pm 9,47$ kg, pegada média $46,4 \pm 10,26$ kg e pegada aberta $46,4 \pm 10,12$ kg. Os resultados do presente estudo apresentaram que as diferentes pegadas analisadas não influenciam na determinação da carga máxima, isto é, a comparação das médias pelo teste Anova One – Way (Newman – Keuls Test) o valor do $p > 0,05$, mas quando buscamos associar correlacionando as pegadas (Correlação de Person) encontramos uma elevada associação estatisticamente significativa ($p < 0,05$). Conclusão: podemos constatar com os resultados encontrados no presente estudo que as diferentes pegadas não influenciam de forma significativa na determinação de 1RM e devido a este fato podemos avaliar a força máxima de um individuo testando em qualquer tipo de pegada levando em consideração o ângulo do antebraço, braço e ombro.

Palavras Chave: Treinamento de Força. 1RM. Ângulos Articulares.