

EFEITO AGUDO DA ORDEM DOS EXERCÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA SOBRE A PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO E O DESEMPENHO EM MEMBROS INFERIORES E SUPERIORES

PINTO-E-SILVA, C. M.; TAVARES, L. D.

ORIENTADOR: PROF. DR. VALMOR TRICOLI

DEPARTAMENTO DE ESPORTE, EEFÉ-USP, CNPQ-PIBIC

Nas sessões de treinamento de força (TF), as respostas agudas de desempenho podem ser alteradas pela manipulação do volume, intensidade e ordem dos exercícios. Até o momento, os estudos relacionados à manipulação da ordem limitaram-se a investigar o quanto realizar os exercícios partindo de grandes para pequenos grupos musculares ou vice-versa, pode afetar o desempenho agudo de força (Simão et al., 2005, 2007; Spreuwenberg et al., 2006; Bellezza et al., 2009). Porém, ainda são desconhecidos os efeitos da manipulação da ordem dos exercícios, alternada por segmento corporal. Assim, o objetivo deste estudo foi verificar o efeito agudo da manipulação da ordem alternada por segmento corporal, no desempenho da força dinâmica máxima (1RM), percepção subjetiva de esforço (PSE) e resposta metabólica, em indivíduos fisicamente ativos. Dezoito homens participaram do estudo. Nas 2 primeiras semanas eles foram submetidos a 3 sessões de familiarização ao teste de 1RM nos exercícios meio-agachamento e supino. Nas 3 semanas seguintes foram submetidos à 3 sessões experimentais com intervalo de uma semana entre elas. Os exercícios realizados foram: sessão A=supino reto, desenvolvimento frontal, rosca direta, meio-agachamento, *leg-press* e extensão dos joelhos; sessão B=meio-agachamento, *leg-press*, extensão dos joelhos, supino reto, desenvolvimento frontal e rosca direta e sessão C=meio-agachamento, supino reto, *leg-press*, desenvolvimento frontal, extensão dos joelhos e rosca direta. Ao final de cada sessão os sujeitos foram submetidos ao teste de 1RM para membros inferiores e superiores, a avaliação da PSE e a coleta de sangue para medida da concentração de lactato (repouso (T0), imediatamente após (IA), três (T3) e cinco (T5) minutos após a sessão). Foi utilizada ANOVA (3X2) para medidas repetidas para verificar o efeito sobre o desempenho de força e ANOVA (3X4) para verificar o efeito sobre a concentração de lactato, seguido do *post-hoc* de Tukey quando

encontrados valores de F significantes. Os resultados mostraram que o desempenho no meio-agachamento e supino, após as sessões experimentais, diminuiu de maneira significativa ($p < 0,001$) sem diferença entre sessões. A PSE pré e pós foi similar entre sessões. Houve um aumento significativo ($p < 0,05$) na concentração de lactato em todas as sessões quando comparado a situação de repouso (T0). As concentrações foram maiores em T3 e T5 quando comparadas a IA em todas as sessões e também foram encontradas diferenças significantes nos valores da sessão C com os valores das demais sessões em T3 ($p < 0,0001$). Conclui-se que a alternância dos exercícios entre membros superiores e inferiores numa sessão de TF afetou de maneira semelhante o desempenho indicando que o nível de fadiga parece ser similar entre as condições.

Referências

BELLEZZA, P.A. et al. **J Strength Cond Res**, v.23, n.1, p.203-8, 2009.

SIMÃO, R. et al. **J Strength Cond Res**, v.19, n.1, p.152-6, 2005.

SIMÃO, R. et al. **J Strength Cond Res**, v.21, n.1, p.23-8, 2007.

SPREUWENBERG, L.P. et al. **J Strength Cond Res**, v.20, n.1, p.141-4, 2006.