

EFEITO DO INTERVALO INTRA-SÉRIES NA MANUTENÇÃO DO VOLUME DURANTE UMA SESSÃO DE TREINAMENTO DE FORÇA BASEADO NA PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE RECUPERAÇÃO

Alves, V.T.; Carmo, E.C.; Lasevicius, T.; De Souza, E.O.; Ugrinowitsch, C.; Tricoli, V.; Roschel, H.

Departamento de Esporte – EEFÉ-USP

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPQ)

Objetivos

O volume total de treino (VTT) é um fator primordial no treinamento de força, sendo diretamente influenciado pelo intervalo de recuperação (IR) intra-séries, onde, as diferenças individuais devem ser levadas em consideração. O objetivo do estudo é verificar os efeitos do intervalo de recuperação auto-selecionável sobre a manutenção do VTT durante uma sessão de treinamento.

Métodos/Procedimentos

Participaram do estudo 12 homens experientes em treinamento de força. Três sessões foram necessárias para determinar a carga correspondente à 6 repetições máximas (RM). Nas três sessões seguintes, os sujeitos foram submetidos a quatro séries de 6RM nos exercícios agachamento e supino, em três condições distintas: 1) IR de dois minutos (IR2); 2) IR de cinco minutos (IR5) e 3) IR auto-selecionável (IRAS). Para o IRAS, foi utilizada uma escala subjetiva de percepção de recuperação (PR) e os sujeitos descansaram até se sentirem aptos a realizarem o exercício. A percepção subjetiva de esforço (PSE) foi coletada imediatamente após o término de cada série, e a PSE da sessão, 10 minutos após o término da mesma. Foi utilizada a ANOVA - one way para medidas repetidas e em caso de F significativo o post-hoc de Tukey foi aplicado.

Resultados

No agachamento, não foram observadas diferenças entre as condições experimentais para ao VTT desempenhado ($p > 0,05$). Já no supino, O VTT foi significativamente maior nas condições IRAS e IR5 quando comparado à condição IR2 ($p = 0,02$ e $p = 0,04$, respectivamente). Não foram observadas diferenças entre as condições na PSE média das

séries em ambos os exercícios bem como na PSE da sessão ($p > 0,05$). No entanto, a PR foi menor (maior recuperação) nas condições IRAS e IR5 quando comparadas à condição IR2 ($p = 0,008$ e $p = 0,003$, respectivamente) no exercício de agachamento. Não foram encontradas diferenças entre as PR das condições IRAS e IR5 ($p > 0,05$). Por fim, o tempo de intervalo da condição IRAS ($4 \pm 1,12$ min) foi significativamente diferente quando comparado às condições IRA5 ($p = 0,02$) e IR2 ($p = 0,001$). Um comportamento similar foi observado para o exercício supino. Os escores de PR foram menores (maior recuperação) para as condições IRAS e IR5 em comparação à condição IR2 ($p = 0,001$ e $p = 0,01$, respectivamente). O intervalo de recuperação na condição IRAS ($4 \pm 1,3$ min) foi significativamente diferente do das condições IRA5 e IR2 ($p < 0,002$).

Conclusões

O IRAS, assim como o IR5, foi superior ao IR2 em manter o VTT no exercício de supino, e igualmente eficaz às demais condições no agachamento. Adicionalmente, a recuperação entre as séries foi otimizada pelo uso do IRAS sugerindo que esta estratégia é efetiva em permitir a realização de um maior VTT e melhor recuperação quando comparado ao intervalo usualmente empregado em programas de treinamento de força (i.e. IR2). São necessários, no entanto, estudos que investiguem os benefícios da aplicação do IRAS em um protocolo de treinamento de força em longo prazo.