

RELAÇÃO DA CARGA INTERNA DE TREINAMENTO COM A QUILAGEM DA SESSÃO DE RESISTÊNCIA DE FORÇA

¹RODRIGUES D., ¹PELISSARI M., ¹ALVES A.P., ¹SILVA K., ¹MENEGHEL V., ¹ORNELAS F., ¹GERMANO M.D., ²SINDORF M.A., ²LOPES C.R., ^{1,2}BRAZ T.V.

¹Faculdade de Americana - FAM, Americana-SP, Brasil. ²Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP, Piracicaba-SP, Brasil.

Introdução e Objetivo: Investigar a relação da carga interna de treinamento (CIT) com a quilagem da sessão de resistência de força. **Metodologia:** Participaram do estudo 14 homens ($24 \pm 3,6$ anos; $1,73 \pm 0,08$ m; $77,4 \pm 6,2$ kg; $\%G = 14,8 \pm 6,1$) com frequência de $4,7 \pm 1,2$ sessões semanais há pelo menos 3 meses. Foi realizada uma sessão de treinamento de resistência de força (3 séries de 15 RM (repetições máximas) em 8 exercícios, pausa de 1 min., velocidade de 1,5s na excêntrica/concêntrica). Os exercícios realizados foram Puxada por Trás, Adução e Abdução de quadril, Desenvolvimento com halteres, Rosca Scoth, Tríceps na polia alta, Supino Reto e Inclinado. Foi calculada a quilagem total da sessão (n° de séries x n° de repetições x quilagem da série). O cálculo da CIT foi feita pelo método de Foster (Escala subjetiva [ES] 0-10 x duração da sessão em min.). A ES foi realizada 30 minutos após término da sessão. Os dados apresentaram normalidade e homocedasticidade optando-se por média, desvio padrão, mínimo (Mín), máximo (Máx) e correlação linear de Pearson, com $p < 0,05$. **Resultados:** Resultados: Os valores descritivos encontrados foram: CIT = $480 \pm 76,1$ u.a., Mín = 420 u.a., Máx = 600 u.a.; Quilagem da sessão = 841 ± 136 kg, Mín = 552 kg, Máx = 1008 kg. A correlação de CIT e quilagem da sessão foi fraca ($r = 0,203$; $p = 0,485$).

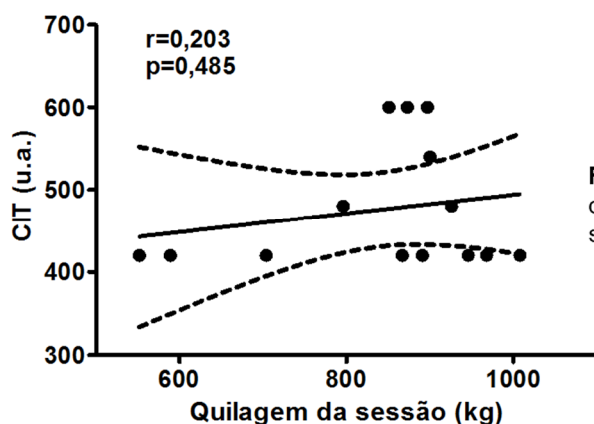


Figura 1: Correlação da carga interna de treinamento (CIT) e quilagem da sessão de resistência de força.

Considerações finais: A CIT calculada não apresentou relação com a quilagem da sessão de resistência de força. Isto demonstra que a quilagem do treino $8 \times 3 \times 15$ RM (552 a 1008 kg) representa padrão semelhante de CIT para os sujeitos estudados (420 a 600 u.a.).

Palavras-chaves: carga interna de treinamento; resistência de força; quilagem da sessão.