

## PERCENTUAL DA CARGA EXTERNA DE TREINAMENTO POR EXERCÍCIO EM UMA SESSÃO DE RESISTÊNCIA DE FORÇA

<sup>1</sup>MENEGHEL V., <sup>1</sup>RODRIGUES D., <sup>1</sup>PELLISSARI M., <sup>1</sup>ALVES A.P., <sup>1</sup>SILVA K., <sup>1</sup>ORNELAS F., <sup>2</sup>GERMANO M.D., <sup>2</sup>SINDORF M.A., <sup>2</sup>LOPES C.R., <sup>1,2</sup>BRAZ T.V.

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

**Introdução e Objetivo:** Demonstrar o percentual da carga externa de treinamento (CET) por exercício em uma sessão de treino 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 (nº de séries x nº de repetições x quilagem da série). Utilizou-se estatística descritiva por meio de média, desvio padrão e frequência percentual. **Resultados:** Os valores descritivos da CET por exercício foram: Puxada por Trás =  $102 \pm 26$  kg, Adução de quadril =  $132 \pm 36$  kg, Abdução de quadril =  $135 \pm 31$  kg, Desenvolvimento com halteres =  $68 \pm 20$  kg, Rosca Scoth =  $64 \pm 12$  kg, Tríceps na polia alta =  $127 \pm 35$  kg, Supino Reto =  $116 \pm 24$  kg, Supino Inclinado =  $97 \pm 30$  kg, Total da Sessão =  $841 \pm 136$  kg. Os valores percentuais encontram-se na figura 1.

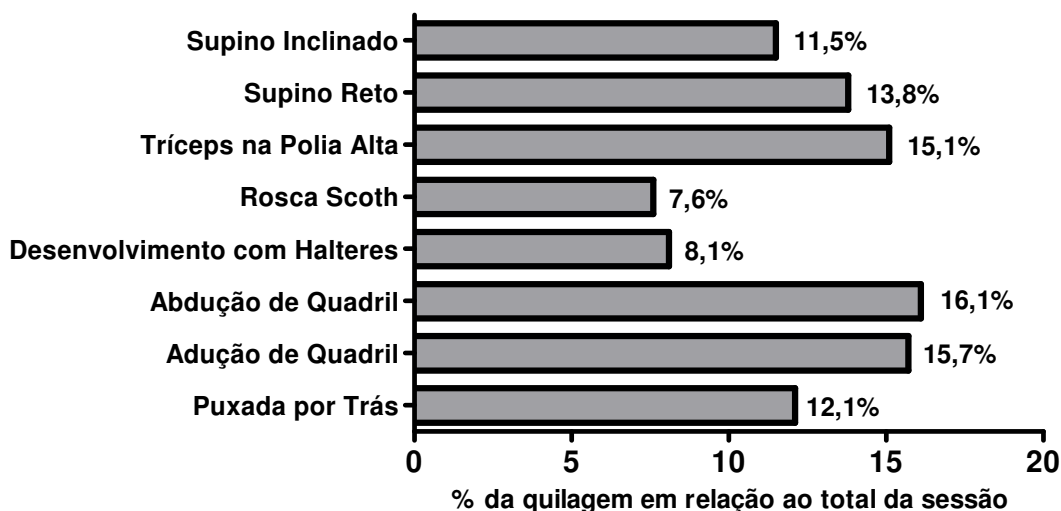


Figura 1: Percentual da quilagem dos exercícios em relação ao total da sessão de resistência de força (8 x 3 x 15 RM).

**Considerações finais:** Foi possível estabelecer uma relação percentual da CET em kg por exercício durante uma sessão de resistência de força para homens jovens treinados.

**Palavras-chaves:** carga externa de treinamento; resistência de força; musculação.