

DIFERENTES ORGANIZAÇÕES DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA MEMBROS SUPERIORES INFLUENCIAM NA RECUPERAÇÃO DE HOMENS TREINADOS?

Wellington Gonçalves DIAS¹, Luan Oenning COL², Danilo Rodrigues BATISTA¹, Tiago Volpi BRAZ¹, Charles Ricardo LOPES^{1,2}.

¹Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP, Piracicaba, São Paulo, Brasil

²Centro Universitário Adventista de São Paulo – UNASP, Hortolândia, São Paulo, Brasil
e-mail: wellingdias82@gmail.com

Introdução: A percepção subjetiva de recuperação (PSR) pode ser mensurada pela escala de qualidade total de recuperação (TQR) é uma ferramenta simples e não invasiva que indica o nível de recuperação de um atleta. A TQR tem sido utilizado em várias modalidades esportivas, inclusive no treinamento de força (TF), com o objetivo de monitorar a recuperação após uma determinada carga de treinamento. No entanto, nenhum estudo até o presente momento utilizou deste teste para investigar a recuperação de homens treinados em força frente a diferentes organizações do TF de membros superiores com volume equalizado. **Objetivo:** Investigar a influência de diferentes formas de organizar o TF na PSR. **Metodologia:** Foram selecionados 12 homens treinados em força com idade mínima de 18 a 35 anos, com experiência mínima de 1 ano em TF. Foram randomizados em dois diferentes grupos G1 peito e bíceps, costas e tríceps (PB/CT; N = 7; idade = $21,4 \pm 2,5$; massa corporal = $76,1 \pm 7,21$ kg; estatura = $184 \pm 0,07$ cm; experiência de treinamento = $39,3 \pm 22,4$ meses) e G2 peito e tríceps, costas e bíceps (PT/CB; N = 5; idade = $22,6 \pm 2,4$; massa corporal = $77,8 \pm 12,3$; estatura = $177 \pm 0,08$ cm; experiência de treinamento = $32,4 \pm 20,6$ meses). O estudo teve duração de 8 semanas com familiarização de uma semana previamente ao início das intervenções. O protocolo de treino consistiu em 4 séries de 10 a 12 repetições em zona de RM com pausas de 1 minuto e 15 segundos a 2 minutos entre as séries e cadência moderada (2/2) buscando maximizar a hipertrofia muscular. Ambos os grupos treinaram numa frequência de 4 dias na semana segunda, terça (descanso na quarta-feira), quinta e sexta. Entre 5 e 10 minutos antes das sessões de treinamento, cada participante deveria responder como se sentia em relação a sua recuperação escolhendo primeiramente um descritor de 6 a 20 e na sequência o índice correspondente numa tabela de referência (TQR). Os valores foram transformados em logaritmo natural (ln) para reduzir a dispersão dos dados. Foi realizada estatística descritiva (média, desvio padrão e intervalo de confiança 95% [IC95]), tamanho de efeito (TE) pelo *d* de Cohen e CV% para o fator grupo (G1 vs G2) dos valores obtidos. **Resultados:** G1 (M = $12,20 \pm 2,99$; CV% = 9); G2 (M = $12,39 \pm 3,52$; CV% = 12). G1 vs G2 (TE = 0,29 pequeno). **Conclusões:** Diferentes organizações do TF demonstram padrões semelhantes na recuperação semanal em homens treinados.

Palavras chaves: Treinamento de Força. Percepção Subjetiva de Recuperação. Carga de Treinamento.