

Alterações do desempenho em testes motores de resistência muscular após oito semanas de treinamento resistido com cargas fixa e progressiva.

Carneiro, D.S<sup>1</sup>.; Souza, P.O.P<sup>2</sup>.; Siqueira, L.O.C<sup>3-4</sup>.; dos Santos, L.G.A<sup>1</sup>.; Martins, N.D.S<sup>3</sup>.; Pessôa Filho, D.M.<sup>1-3</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Ciências (FC), Universidade Estadual do Paulista (UNESP), Bauru, São Paulo, Brasil.

<sup>2</sup>Faculdade Anhanguera, Bauru, São Paulo, Brasil.

<sup>3</sup>Instituto de Biociências (IB), Universidade Estadual do Paulista (UNESP), Rio Claro, São Paulo, Brasil.

<sup>4</sup>Centro Universitário UNIFAFIBE, Bebedouro, São Paulo, Brasil

O desempenho em testes motores de resistência muscular para membros superiores são realizados, comumente, nos exercícios flexão em solo (FS) e suspensão em barra fixa (BF). Se, por um lado, a aplicação de força tende a ser diferente entre esses exercícios, uma vez que para FS a porção superior do tronco é deslocada, enquanto que para BF o corpo todo é suspenso; por outro lado, a transferência da aptidão neuromuscular com o treinamento de força para o desempenho em FS e BF depende da especificidade do plano de treino, que neste caso deveria incluir exercícios multi-articulares para grupos musculares, com movimentos bi-laterais. Todavia, a influência do tipo de estímulo de carga durante o treinamento com pesos sobre o desempenho em FS e BF ainda não foi investigada, apesar da comprovada efetividade da variação de estímulos na velocidade e qualidade dos ajustes neuromotores. Assim, o objetivo foi analisar a efetividade de planejamentos curtos de treino com pesos (8 semanas), delineados com estímulos fixo e progressivo de cargas sobre o desempenho em FS e BF. Participaram 61 homens (22±2 anos; 1,8±0,3m e 75,6±1,2 kg) praticantes com experiência mínima de 12 meses. Os sujeitos foram agrupados, conforme o protocolo de treinamento: carga constante (CC), progressiva (CP) e grupo controle (GC). Todos foram avaliados para obtenção de 1RM nos exercícios de Supino Reto (SR) Puxador alto (PA) Rosca Direta (RD) e Pulley Tríceps (PT). O plano de CC consistiu em 70% 1RM, 10-12 repetições, três séries, com 90s de intervalo. Por sua vez, o plano de CP envolveu alterações a cada duas semanas, com intensidade entre 75% e 90% 1RM, repetições ente 4 e 10, intervalos entre 120s e 210s, mas número de séries fixo em três. O teste FS foi realizado com o corpo em posição supinada e palmas das mãos apoiadas no solo, executando a descida do tronco até o solo e seu retorno a posição inicial. O teste em BF foi realizado tracionando-se o corpo para cima até que o queixo atinja a barra de apoio, retornando a posição inicial com cotovelos estendidos. Ambos os exercícios foram repetidos até a falha de execução. O desempenho de repetições (reps) em FS e BF foram comparados antes e após o treinamento (pré vs. pós) pelo teste-t de Student pareado, considerando-se  $p \leq 0,05$ . O grupo CC obteve diferenças significativas no desempenho em FS (32±8 vs. 44±11 reps) e em BF (8±4 vs. 12±3 reps), assim como CP obteve em FS (23±7 vs. 27±9 reps) e BF (7±3 vs. 9±2 reps). Não foram observadas alterações de desempenho para GC em FS (18±5 vs. 18±5 reps) e BF (4±2 vs. 4±2 reps). Ambos os grupos em treinamento melhoraram o desempenho nos testes motores, mas as alterações para TC (FS: 38% e BF: 50%) foram maiores que TP (FS: 19% e BF: 32%). Portanto, a variação do estímulo de carga durante o treinamento com pesos não interfere na efetividade da transferência da melhora de aptidão de força para o desempenho em testes motores de resistência para membros superiores. Apoio: CNPq/PIBIC: 39249 e 37964.

E-mail: daniel\_silva\_2008@hotmail.com.br