

O EFEITO AGUDO DO TREINAMENTO DE FORÇA COM DIFERENTES DENSIDADES DA SESSÃO DIFERE EM MEDIDAS DA CARGA INTERNA?

XXXVIII Encontro de Iniciação Científica

Ligia Maria Martins de Sousa, Francisco Dalton Alves de Oliveira, José Adairton Ferreira Pontes, Claudio de Oliveira Assumpcao

O objetivo desse estudo foi avaliar se os efeitos agudos de dois protocolos de treinamento de força (TF) com diferente densidade da sessão (DS) e volume total equalizado diferia em medidas de carga interna do treinamento. Treze mulheres treinadas ($23,3 \pm 3,7$ anos, $1,61 \pm 0,5$ de cm, $58,8 \pm 7,6$ kg, $21,5 \pm 4,5\%$ de gordura) participaram do estudo. As voluntárias realizaram duas sessões de TF denominadas condição 1 (C1) composta por 10 séries de 5 repetições com intervalo de recuperação (IR) de 30 segundos e condição 2 (C2) composta por 5 séries de 10 repetições com IR de 90 segundos. As sessões foram realizadas de forma randomizada. As medidas de carga interna mensuradas foram lactato sanguíneo (LAC) e percepção subjetiva de esforço (PSE). Adicionalmente as métricas de volume total (VT) e tempo sob tensão (TST) foram calculados. Os resultados são apresentados utilizando média e desvio padrão após a normalidade dos dados ser assumida. A comparação entre as médias das variáveis (VT, DS, TST, LAC, PSE) das duas sessões (C1 vs. C2) foi realizada por meio do Teste t e seus respectivos intervalos de confiança (IC = 95%). O tamanho do efeito (Cohen d) foi utilizado para estimar a magnitude das diferenças. Observamos que tanto LAC como PSE foram superiores na C2 ($p < 0.05$; $d = 3.44$ e $p < 0.05$; $d = 0.42$ respectivamente) quando comparado com a C1. Não houve diferença significativa na média do VT em ambas condições ($p = 0.08$), enquanto a DS diferiu ($p = 0.01$; $d = 0.78$) entre as condições. Em relação à performance, não houve diferença significativa no TST ($p = 0.82$). Concluímos que a menor DS gerou maiores respostas agudas no LAC e na PSE. Assim, para um mesmo volume e intensidade, utilizar IR de 90 segundos pode ser uma estratégia adotada no TF para desencadear maior estresse no organismo em mulheres treinadas.

Palavras-chave: Carga de Treino. Intervalo de Recuperação. Lactato. Percepção Subjetiva de Esforço.