

Diferentes organizações do treinamento de força resultam em aumentos similares na força máxima de homens treinados.

Benvenuti, J.C<sup>1</sup>.; Braz, T.V<sup>1,2</sup>.; Brigatto, F.A<sup>1,3</sup>.; Conceição, R.M<sup>1</sup>.; Nascimento, G.S<sup>1</sup>.; Lopes, C.R<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Universidade Metodista de Piracicaba, São Paulo, Brasil

<sup>2</sup>Faculdade de Americana, São Paulo, Brasil

<sup>3</sup>Centro Universitário Anhanhuera, Leme, São Paulo, Brasil

Os benefícios do treinamento de força (TF) têm sido amplamente descritos pela literatura. Entre eles, destacam-se incrementos na força e massa muscular. A manipulação das variáveis agudas do TF pode induzir aumentos de diferentes magnitudes em tais adaptações. Nesse sentido, a prescrição sistematizada e individual do exercício pode ser uma ferramenta de grande relevância quando se objetiva melhoras na performance. Os efeitos crônicos da ordem de aplicação de protocolos de TF diferindo quanto à manifestação da força muscular (força máxima e resistência de força) em adaptações morfo-funcionais ainda não foram investigados. Portanto, o objetivo do presente estudo foi verificar o efeito de diferentes ordens de aplicação do conteúdo do TF com volume equalizado na força máxima de membros inferiores em homens treinados em força. Doze homens hígidos treinados em força (idade: 25,0 ±4,7 anos; massa corporal: 83,8 ±10,8kg; estatura:177,7 ±7,9 cm; experiência com o TF: 3,8 ±2,8 anos) foram aleatorizados em um dos seguintes grupos experimentais: Grupo Força-Hipertrofia (FH; n=6), no qual os sujeitos realizaram um período inicial de 6 semanas de treinamento de força máxima seguido por período de 6 semanas de treinamento de resistência de força voltado à hipertrofia, ou grupo Hipertrofia – Força (HF; n=6) no qual os participantes realizavam a ordem inversa dos protocolos de TF do outro grupo. A duração do estudo foi de 14 semanas: Semana 1- período de familiarização e teste de uma repetição máxima (1RM) pré intervenção; semanas 2 a 13- período de treinamento; semana 14 – teste de 1RM pós intervenção. Para avaliar a força máxima de membros inferiores, foi utilizado o teste de uma repetição máxima (1RM) no exercício meio-agachamento. O protocolo de treinamento de força máxima foi composto por 3 exercícios/sessão, intensidades entre 2 a 4RM, com intervalos de 3 minutos entre séries. O protocolo de treinamento de resistência de força voltado à hipertrofia foi composto por 4 exercícios/sessão, intensidades entre 10 e 12RM, com intervalos de 1 minuto entre séries. Ambos protocolos eram realizados 4 vezes por semana e cada grupamento muscular era treinado em duas sessões semanais. Os participantes foram instruídos a realizar cada série até o ponto de falha concêntrica. A normalidade e homogeneidade das variâncias foi verificada por meio dos testes de Shapiro-Wilk e Levene, respectivamente. Uma análise de variância de medidas repetidas (ANOVA) foi usada para comparar o efeito do tempo (pré vs pós) e grupos (FH vs HF) no teste de 1RM. Um *post-hoc* de Bonferroni foi utilizado quando necessário. O nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$ . Ambos os grupos apresentaram aumentos significantes no teste de 1RM do exercício meio-agachamento entre os momentos pré e pós intervenção (FH:  $\Delta=28,6\%$ ,  $p < 0,01$ ; HF:  $\Delta=53,8\%$ ,  $p < 0,01$ ). Entretanto, nenhuma diferença entre grupos foi observada ( $p > 0,05$ ). Portanto, protocolos de TF com diferentes ordens de aplicação das manifestações da força e volume total equalizado produzem aumentos similares na força máxima de membros inferiores em homens treinados.

Email: julio.bbc@gmail.com

