

Influência do intervalo de recuperação entre séries de diferentes intensidades no desempenho de potência muscular dos membros inferiores

PIVETTI, B. M. F.¹, TRICOLI, V. A. A.¹ e UGRINOWITSCH, C.¹

¹ Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, SP

1. Introdução e Objetivos

A potência muscular pode ser definida como o trabalho realizado num período de tempo ou como o produto da força pela velocidade do movimento³. Sabe-se que um grande contingente de atividades esportivas demanda um alto grau de potência de membros inferiores. Tradicionalmente, o treinamento de força que objetiva o aumento da potência muscular, é realizado com esforços rápidos/explosivos intercalando-se séries de repetições de um determinado exercício com intervalos de recuperação². A relação entre a intensidade de exercício e o intervalo de recuperação entre as séries influencia a produção de potência muscular de membros superiores¹. Porém, tal relação ainda não é bem compreendida para exercícios de membros inferiores. Portanto, o presente estudo teve por objetivo verificar o efeito de diferentes intervalos de recuperação na produção de potência muscular em exercício específico para os membros inferiores.

2. Materiais e Métodos

Foram recrutados 42 sujeitos do sexo masculino, com familiaridade em treinamento de força. O estudo foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética da EEFUSP e todos voluntários assinaram um consentimento informado antes da participação. Previamente ao estudo os sujeitos realizaram 3 sessões de familiarização e teste de 1RM. As sessões experimentais (Tabela 1) envolviam 10 séries de 6 repetições do exercício meio agachamento realizado da maneira mais explosiva possível com variação de intensidade e intervalo de recuperação entre as séries. A potência média (PM) foi coletada em cada repetição através de um potenciômetro isoinercial (Peak Power®-Cefise Ltda.) acoplado a barra do equipamento Smith machine. As sessões foram randomizadas pelo procedimento de quadrado latino. Os dados obtidos foram analisados pelo procedimento estatístico ANOVA 3 fatores ($p < 0,05$).

Tabela 1: Descrição das condições experimentais

Condições	Intensidade	Intervalos
A	40% 1RM	1min
B	40% 1RM	2min30s
C	40% 1RM	5min
D	60% 1RM	1min
E	60% 1RM	2min30s
F	60% 1RM	5min

3. Resultados e Discussão

Nas condições experimentais A, B, C e F não foram encontradas quedas significantes para a PM (W) desenvolvida no decorrer das repetições de cada série ($p < 0,0001$). Foram evidenciadas quedas na PM (W) somente nas condições D e E.

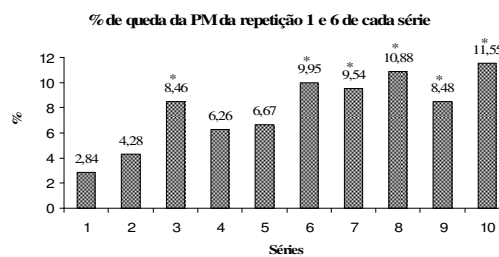


Figura 1: % de queda da PM (W) na condição D.

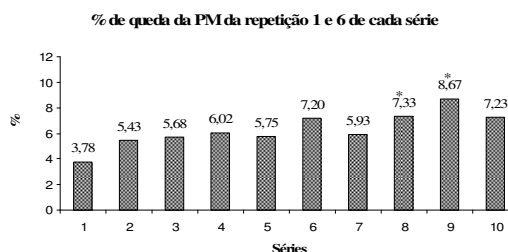


Figura 2: % de queda da PM (W) na condição E.

4. Conclusões

Tais resultados mostraram que para uma sobrecarga de 60%1RM é necessário um tempo de recuperação de maior magnitude em comparação com a sobrecarga de 40%1RM para permitir a recuperação neurofisiológica suficiente e otimizar o desempenho de PM (W).

5. Referências Bibliográficas

- [1] ABDESSEMED, et al. Int J Sports Med, v. 20, p. 368-373, 1999.
- [2] BOSCO, et al. Eur J Appl Physiol, v. 79, p. 306-311, 1999.
- [3] HORI, et al. Nat Strength and Cond Ass, v. 27, n. 4, p. 50-55, 2005.