

POTÊNCIA MUSCULAR COM E SEM O MÉTODO DE PRÉ-EXAUSTÃO***MUSCLE POWER WITH AND WITHOUT THE PREEHAUSTION METHOD***

Hiago Leandro Rodrigues de Souza – hlsouza@gmail.com

Gaspar Pinto da Silva - gasparedf@hotmail.com

Miller Pereira Guimarães – millerguimaraes@yahoo.com.br

Yuri de Almeida Costa Campos - reiclauly@hotmail.com

Sandro Fernandes da Silva - sandrofs@gmail.com

Introdução: Ao se atingir uma progressão significativa mediante a prática de exercícios resistidos (ER) é frequente que o praticante, já em nível moderado/avançado no treinamento, faça uso de estratégias mais desafiadoras e que sejam capazes de promover consideráveis estímulos ao organismo. O método de pré-exaustão (PRE) é usualmente utilizado para este fim e tem como característica a execução de exercícios monoarticulares prévios seguidos pela execução de exercícios multiarticulares sem intervalo de descanso entre eles. Objetivos: Visto as particularidades do método PRE, o objetivo deste estudo foi verificar se este método se diferencia em níveis de geração de potência muscular de um método convencional (CONV) de treinamento. Metodologia: 13 homens saudáveis (idade= $24,76 \pm 2,24$ anos; massa corporal= $77,72 \pm 11,62$ kg; estatura= $176,23 \pm 6,12$ cm; % gordura= $14,76 \pm 4,92$ %g) experientes em ER participaram do estudo. Os sujeitos foram submetidos a duas rotinas específicas de treino. A rotina PRE realizou exercício monoarticular prévio e posterior exercícios multiarticulares sem intervalo de descanso entre eles. Já a rotina CONV caracterizou pela presença de intervalos de descanso entre um exercício e outro. O protocolo PRE constituiu-se então de 3 séries de três exercícios com 90% de 10RM, onde cada série caracterizou-se pela execução de 10 repetições do exercício tríceps testa com barra “H”, 10 repetições do exercício supino inclinado e 10 repetições do exercício de supino reto. O protocolo CONV possuía as mesmas características de quantidades de series e repetições, entretanto era considerado um descanso de 45 segundos entre exercícios. Para verificação da potência foi utilizado no exercício de supino reto o dispositivo *Peak Power*® (Cefise Biotecnologia Esportiva, Nova Odessa/SP) que consiste de um sistema eletrônico que mede a velocidade de deslocamento de um corpo em determinada amplitude. Estatística descritiva foi utilizada com determinação de média e desvio padrão. Após atendimento da normalidade dos dados pelo teste de *Shapiro Wilk*, para análise da potência gerada nos dois grupos experimentais foi utilizado o teste T para amostras independentes. Para fins de significância atribuiu o valor de $p < 0,05$. Resultados/Discussão: Para a comparação entre a potência média, os valores atingidos para a metodologia PRE foram $129,51 \pm 52,34$ (W) e para a CONV foram $150,68 \pm 59,20$ (W) não sendo presente diferenças significativas entre si. Sob outra perspectiva, a comparação entre a potência pico de ambas as metodologias também não foram diferentes (PRE $199,27 \pm 79,13$ (W); CONV $229,45 \pm 90,36$ (W)). Conclusão: É possível inferir, a partir dos dados apresentados, que a metodologia de PRE pode ser uma estratégia alternativa do ER capaz de gerar valores de potência muscular semelhantes à metodologia CONV. Tal evidência se torna relevante, pois intervenções respaldadas pela ciência tornam a prescrição do exercício pelo profissional de educação física mais segura.

Palavras-chave: Ordem do Exercício; Treinamento Resistido; Treinamento de força. *Keywords: Exercise order; Resistance training; Strength training.*