

EFEITO CRÔNICO DO PROTOCOLO SUPERSÉRIE NO DESEMPENHO DE RESISTÊNCIA DE FORÇA EM INDIVÍDUOS DESTREINADOS NA MUSCULAÇÃO

André JACINTO¹, Luiz MORAES¹, Érica CORRADI¹, Lucas LACERDA², João FERREIRA-JUNIOR³, Rodrigo DINIZ⁴, Ricardo DINARDI¹, Hugo MARTINS-COSTA¹

1- Departamento de Educação Física – PUC-MG, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil

2 -Departamento de Educação Física e Desporto – CEFET-MG, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil.

3- Departamento de Educação – IF Sudeste MG, Rio Pomba, Minas Gerais, Brasil

4- Departamento de Esportes – UFMG, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil

E-mail: andreluiz.braga@hotmail.com

Introdução: Na musculação, as superséries podem ser caracterizadas pela realização de dois exercícios para grupos musculares diferentes executados de forma alternada e sem pausa entre eles. Poucas informações estão disponíveis sobre o efeito crônico do uso de superséries em programas de treinamento na musculação. **Objetivos:** Comparar os ganhos de resistência de força após 4 semanas de treinamento obtidos pela realização de Protocolos de Treinamento Tradicional (PTT) e Superséries (PTS). **Metodologia:** Participaram deste estudo 10 universitários não praticantes de musculação de ambos os sexos, que foram divididos em 2 grupos (PTT e PTS) de 5 integrantes. O presente estudo teve 6 semanas de duração, sendo 2 semanas para testes (pré e pós-testes) e 4 semanas para treinamento. Em ambos os protocolos foram realizados 6 exercícios, com frequência de 2 vezes por semana. No PTT, os voluntários realizaram 3 séries de 8 a 12 repetições máximas (8-12RM), com pausas de 2 min entre séries e de 3 min entre exercícios. No PTS também foram utilizadas 3 séries de 8-12RM, porém após o término de cada série, o voluntário executava o outro exercício. Depois de finalizado o segundo exercício da supersérie, o voluntário aguardava o término do intervalo (2 min) para reiniciar o primeiro exercício da supersérie. No PTS, 3 min foram dados entre os pares de exercícios. O desempenho de resistência de força foi determinado pelo teste de 10RM, utilizando os exercícios agachamento guiado (AG) e supino reto (SR). Os ganhos percentuais de desempenho no teste de 10RM obtidos em cada um dos protocolos foram comparados por meio do teste de Mann Whitney ($p \leq 0,05$). **Resultados:** Foram verificados ganhos similares de resistência de força tanto para o exercício AG (PTT = $12,2 \pm 10,0\%$; PTS = $18,0 \pm 8,7\%$; $p = 0,310$) quanto para o exercício SR (PTT = $9,8 \pm 10,0\%$; PTS = $7,6 \pm 6,7\%$; $p = 0,950$). **Conclusões:** Considerando a similaridade dos resultados obtidos entre os sistemas PRT e PTS, a aplicação de superséries torna-se uma alternativa eficiente para a redução do tempo de treinamento. Estudos futuros deverão analisar o efeito da aplicação do treinamento em supersérie em períodos superiores a 4 semanas, bem como em no aumento da força máxima e hipertrofia muscular.

Palavras chaves: treinamento de força, carga de treinamento, sistemas de treinamento