

EFEITOS DE DIFERENTES INTERVALOS DE RECUPERAÇÃO NO VOLUME TOTAL DE TREINO EM HOMENS TREINADOS

Ramires Alsamir Tibana, Sandor Balsamo, Gleyverton Landim, Dahan Nascimento, Fernando Aguiar, Zeno Petruccelli, Alessandro Oliveira, Frederico Santana, Ramon López, Igor Magalhães, Otávio Vanni, Daniel Andrade.

GEPEEFS (Grupo de Estudos e Pesquisas em Exercício de Força e Saúde) - Centro Universitário – Unieuro Curso de Educação Física – Brasília-DF – Brasil sandorbalsamo@gmail.com

O objetivo do estudo foi comparar o efeito de dois intervalos de recuperação (IR) na cadeira extensora unilateral sobre o volume completado em três séries, no volume total de treino. Doze homens jovens (idade: $23,05 \pm 4,03$ anos, estatura: $174,78 \pm 6,75$ cm, massa corporal: $77,78 \pm 13,27$ kg, IMC: $25,37 \pm 2,83$ kg.m², percentual (%) de gordura: $11,99 \pm 4,68$), todos com pelo menos um ano de experiência no treinamento resistido. Os indivíduos realizaram 4 sessões de testes com intervalos de 48hs entre elas. Nas sessões 1 e 2 foram realizados teste e re-teste de 10RM. Nas sessões 3 e 4 realizaram três séries de 90% de 10RM. O IR entre as séries foram de 90 e 120s, contrabalanceados entre os dias de teste. A análise estatística foi a ANOVA de medidas repetidas 2 X 3 [tempo de recuperação (90 e 120 segundos) X série (1^a, 2^a e 3^a)]. O teste T-Student para variáveis dependentes foi utilizado para comparar o somatório do volume total de treino nos dois intervalos distintos. Tanto 120 como 90s não conseguiram manter o volume ao longo das três série, no entanto, com a utilização do IR de 120s foi possível realizar um maior volume total de treino. O estudo indicou que o IR de 120s é superior ao de 90s no volume total de treino, entretanto, para manutenção do volume entre as séries um IR superior deve ser realizado.

Tabela 1. Resultados do volume total em cada série, total de todas as séries, taxa de fadiga e % de alteração em diferentes intervalos de recuperação.

	Série 1 (Kg)	Série 2 (Kg)	Série 3 (Kg)	Volume Total (Kg)
Extensora				
120 seg.	645,33 ± 135,18	491,42 ± 100*‡	465,42 ± 123,13*‡	1.602,17 ± 324,47†
90 seg.	623,58 ± 140,62	441,25 ± 96,29*‡	373,75 ± 110,42*‡‡	1.438,58 ± 279,79
% A.	3,39%	11,37%	24,53%	11,37%

% A.= Percentual de Alteração entre as séries de 120s comparadas com a de 90s; †Diferença significativa entre o volume total de treino no IR de 120s comparado com o IR de 90s;* Diferença significativa em relação a 1^a série de 90s; ‡ Diferença significativa em relação a 1^a série de 120s; ‡ Diferença significativa em relação a 2^a série de 120s.