

A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO AGACHAMENTO, SOBRE A RECUPERAÇÃO DA POTÊNCIA MUSCULAR

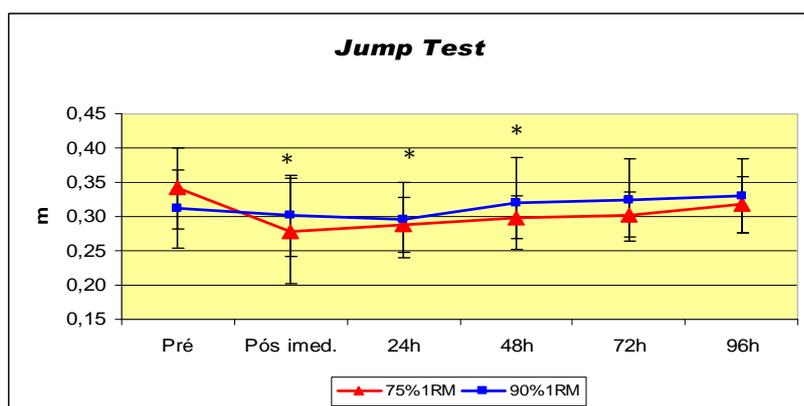
¹Fagner Vieira da SILVA, ¹Marco Carlos UCHIDA.

1. Curso de Educação Física – Departamento de Ciências Biológicas e da Saúde – UNIFIEO, Osasco, SP, Brasil.

e-mail: fagner.vs@ibest.com.br

Introdução: Tanto o praticante de musculação recreacional, quanto o atleta, esperam conquistar ganhos de força, hipertrofia e/ou potência muscular através de programa de treinamento de força (Kraemer e Fleck, 1999). Porém uma das preocupações dos atletas e preparadores físicos é saber como se dá a recuperação após uma sessão de treinamento de força, ou seja, qual a real influência sobre algumas capacidades física, como a potência. **Objetivo:** Verificar a recuperação do desempenho no salto vertical para grupos 75% 1RM e 90% 1RM, porém com volume total (Volume = séries x repetições x peso) equalizado, no exercício agachamento. **Metodologia:** A amostra foi composta de 19 universitários do gênero masculino, com idade entre 19 e 40 anos, ativos, e que não possuíam nenhuma patologia ou lesão de membros inferiores e/ou coluna. Os sujeitos avaliados foram divididos em dois grupos G1 (n=10) e G2 (n=9), de acordo com os resultados do teste de uma repetição máxima (1 RM), de acordo com Shimano et al. (2006) realizado quinze dias antes da sessão de treino. G1 realizou o exercício agachamento a 90%-1RM (8 séries x 5 RM), enquanto que G2 realizou a 75%-1RM (5 séries x 10 RM), com intervalo de 2 min. entre as séries em ambos os grupos. Segundo McCardle (2003), uma das maneiras mais utilizadas para avaliar o desempenho da potência muscular de membros inferiores é através do *jump test*. Esse foi realizado nos períodos pré sessão, pós imediatamente, 24, 48, 72 e 96 horas após treinamento. Análise estatística: Teste *t de Student*, significância estatística $p \leq 0,05$.

Resultados:



* $p \leq 0,05$

Conclusão: O grupo 75% 1RM apresentou recuperação total no desempenho do *jump test* apenas após 72 horas pós-treino. Já o grupo 90% 1RM não apresentou alterações significativas no desempenho do *jump test* em relação ao momento pré. Os dados revelam grande importância na aplicação prática de preparadores físicos, atletas e técnicos esportivos.

Palavras chaves: *jump test*, recuperação, agachamento.