



INFLUÊNCIA DA ORDEM DOS EXERCÍCIOS NO VOLUME TOTAL DO TREINO USANDO DIFERENTES IMPLEMENTOS EM UMA SESSÃO DE TREINAMENTO DE FORÇA PARA MEMBROS SUPERIORES ¹

Eder Rodrigues Carvalho²
Eládio Nascimento Borges³
Márcio Gonçalves Corrêa⁴
Diego dos Reis⁵
Euzébio de Oliveira⁶
Déborah de Araújo Farias⁷

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento de Força; Volume Total; Supino Reto.

INTRODUÇÃO

A ordem dos exercícios é uma variável de grande importância para a prescrição do treinamento de força (TF). Ainda assim há controvérsias à respeito da relação entre desempenho e o posicionamento de exercícios uniarticulares e multiarticulares no início ou no final de uma sessão de TF. O objetivo deste estudo foi analisar a influência da ordem de exercícios sobre o volume total do treino no supino usando o supino reto na máquina (SRM), supino reto na barra (SRB) e supino reto com halteres (SRH) e o exercício tríceps polia (TP).

MÉTODOS

Dezenove homens saudáveis com experiência no TF participaram do estudo (27,9 ± 4,5 anos; 1,72 ± 1,9 kg/m). As cargas de trabalho foram avaliadas pelo teste de 10 repetições máximas (SRM - 74,6 ± 8,1 kg; SRB - 81,5 ± 9,9 kg; SRH - 70,3 ± 8,5

1 O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

2 Universidade Federal do Pará (UFPA), Graduando em Licenciatura Plena em Educação Física, eder.rodrigues1995@outlook.com

3 Universidade Federal do Pará (UFPA), Graduando em Licenciatura Plena em Educação Física, eladio.nb@gmail.com

4 Universidade Federal do Pará (UFPA), Graduando em Licenciatura Plena em Educação Física, mgcufpa@hotmail.com

5 Universidade Federal do Pará (UFPA), Graduando em Licenciatura Plena em Educação Física, dyegos_reys_@hotmail.com

6 Doutor em Medicina Tropical - Doenças Tropicais pela Universidade Federal do Pará (NMT-UFPA), euzebio21@yahoo.com.br

7 Mestre em Educação Física pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), dafarias18@gmail.com

kg e TP - $35,1 \pm 4,4$ kg). Os sujeitos realizaram ambas as sequencias (SEQA e SEQB). Cada sequência foi composta por três protocolos (SEQ A - 1) SRM + TP; 2) SRB + TP; 3) SRH + TP e (SEQB - 1) TP + SRM; 2) TP + SRB; 3) TP + SRH). Os protocolos foram realizados em dias não consecutivos com 48 horas de intervalo. Quatro séries para cada exercício realizada até a falha concêntrica. Foram dados dois minutos de intervalo entre as séries de cada exercício. Os exercícios foram realizados em cadência padrão, sendo dois segundos para a fase concêntrica e dois segundos para a fase excêntrica. O volume (carga x repetição) foi calculado para cada implemento.

RESULTADOS

Os dados mostram o volume total de cada implemento para os exercício supino reto e tríceps na polia na SEQ A e SEQ B. Na SEQ A, SRM (VT = $2269,8 \pm 389,0$); SRB (VT = $2273,8 \pm 441,4$); SRH (VT = $2193,5 \pm 217,6$) e volume total para o tríceps polia após supino reto com barra: SRB + TP (VT = $1204,4 \pm 249,4$ kg); tríceps polia após supino reto com halteres: SRH + TP (VT = $1216,8 \pm 287,5$ kg); tríceps polia após supino reto na máquina: SRM + TP (VT = $1097,5 \pm 193$ kg). Na SEQ B, supino reto na máquina após o tríceps na polia: TSRM (VT = $1885,1 \pm 362,5$); supino reto com barra após o tríceps na polia: TSRB (VT = $1995,9 \pm 448,8$); supino reto com halteres após o tríceps na polia: TSRH (VT = $1799,6 \pm 303,3$); exercício tríceps na polia antes do supino reto na máquina: TP + SRM (VT = $1350,7 \pm 252,0$); exercício tríceps na polia antes do supino reto com barra: TP + SRB (VT = $1369,7 \pm 301,5$); exercício tríceps na polia antes do supino reto com halteres: TP + SRH (VT = $1343,9 \pm 258,0$).

Houve diferença significativa entre ambas as sequencias para todos os exercícios e na SEQ A para o TP, um volume significativamente maior foi alcançado quando este exercício foi realizado na sequência SRB + TP (VT = $1204,4 \pm 249,4$ kg) e SRH + TP (VT = $1216,8 \pm 287,5$ kg) versus o SRM + TP (VT = $1097,5 \pm 193$ kg).

CONCLUSÕES

Estes resultados sugerem que a ordem dos exercícios e os implementos usados influenciam no desempenho do supino reto e tríceps na polia. Profissionais que trabalham com o condicionamento físico e treinamento de força e os praticantes que tem como objetivo o aumento do volume de treinamento devem desconsiderar o uso do supino reto na máquina em sequência de grandes grupos musculares para pequenos grupos musculares pois este implemento influência negativamente o exercício tríceps na polia.

REFERÊNCIAS

O presente resumo não contou com referências.