

Efeitos crônicos do treinamento resistido de força e hipertrofia em exercícios multi-articulares de remada pronada e supinada

Mayara Thaysa de Abreu
Ricardo Martins de Souza
Sérgio Luiz Ferreira Andrade

Resumo

Introdução: Exercícios resistidos podem ser classificados como uni (UNI) ou multi-articulares (MULTI). Os exercícios MULTI envolvem várias articulações e músculos ou grupos musculares, enquanto os exercícios UNI movimentam apenas uma articulação e um único grupo muscular (CARNAVAL, 2001). Nos exercícios MULTI é comum determinar a importância do grupo muscular em razão de sua contribuição na produção do torque, sendo assim utiliza-se o termo motor primário para os músculos que geram a maior parte da força motriz e de secundários (também chamados de acessórios ou auxiliares) nos que acabam gerando menor contribuição (HALL, 2009). Alguns autores defendem que é necessário iniciar a sessão de treinamento utilizando exercícios MULTI, por que estes exigem um maior controle neuromuscular, e somente após estes os exercício UNI, pois envolvem pequenos grupos musculares e menor demanda do controle sistema nervoso central (SONCIN et al., 2014). Uma abordagem mais recente defende que sequer é necessária a utilização de exercício UNI em séries onde exercícios MULTI são previamente executados até a falha, demonstrando que não são verificados ganhos adicionais com essa estratégia (GENTIL et al, 2015). Desse modo as diferenças neuromecânicas durante a execução de variações (diferentes posições da mão) de um mesmo exercício podem exigir diferentes níveis de recrutamento dos músculos envolvidos na tarefa (LEHMAN et al, 2004). Entretanto, não está claro se a magnitude de tais efeitos agudos influenciaria ganhos crônicos. **Objetivos:** comparar os ganhos de força e hipertrofia dos músculos flexores do cotovelo após um treinamento com a remada nas posições pronada e supinada. **Métodos:** 3 sujeito sem experiência em treinamento resistido (TR) foram alocados em 2 grupos. Os grupos foram treinados duas vezes por semana, durante 8 semanas, realizando o exercício de remada de forma unilateral (um membro com a mão supinada, o outro com a mão pronada). Medidas antropométricas, testes de força isométrica máxima dos flexores do cotovelo e de 1RM na remada foram realizados antes e depois do treinamento. O presente estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa (CEP) do Centro Universitário UniBrasil (48741215.5.0000.0095). **Resultados:** as coletas e o treinamento ainda estão sendo realizados e portanto não existem resultados a serem apresentados. **Conclusão:** apesar de não existirem dados a serem discutidos até o presente momento, acredita-se que haverá diferenças nos ganhos entre os membros treinados com diferentes posições da mão, em razão do efeito inibitório que a posição pronada tem sobre o bíceps braquial. O resultado da presente pesquisa poderá ajudar na escolha do exercício mais efetivo para ganhos de força e hipertrofia.

Palavras-chaves: treinamento resistido; força; hipertrofia; multi-articulares; uni-articulares.