



## ASSOCIAÇÃO ENTRE DESCONFORTO E LACTATO NO SUPINO E NA REMADA COM CARGA LEVE.

Kallyu Augusto Albuquerque  
Matheus Kayser Amora  
Sérgio Luiz Ferreira Andrade

### Resumo

Os exercícios resistidos demandam esforço e geram desconforto durante sua execução. Recentemente, tem sido demonstrado que cargas leves de treinamento até a falha promovem maiores níveis de desconforto em comparação a cargas mais pesadas no mesmo exercício. No entanto, as causas da maior percepção de desconforto com cargas leves não são conhecidas. Além disso, não se sabe se para uma mesma carga relativa (ex: 50% de 1RM), o desconforto seria diferente. O propósito do presente estudo é dar suporte aos professores e praticantes de treinamento com pesos sobre o efeito agudo de métodos com cargas baixas no supino e na remada. Essa informação é relevante sobretudo quando os indivíduos apresentam diferentes níveis de tolerância ao desconforto. Para esse fim, serão medidos os níveis de lactato na remada e no supino, com carga relativa de 50% de 1RM. O estudo é de manipulação experimental/exploratória, de natureza quantitativa. A amostra será composta por 20 participantes jovens, com experiência em treinamento de força. Serão utilizados os seguintes instrumentos: lactímetro, escala de percepção de esforço e escala de percepção de desconforto. Serão realizados testes de força para a predição das cargas utilizadas nas coletas; em cada sessão de coleta (supino ou remada), o voluntário realizará três séries com 2 minutos de intervalo, com 50% de 1RM até à falha concêntrica. Imediatamente após o término da 3<sup>a</sup> série, serão registrados os níveis de percepção de desconforto e esforço. Os níveis de lactato serão coletados antes e depois do protocolo de cada exercício. O presente experimento encontra-se em fase de piloto, não havendo resultados preliminares até o momento.

**Palavras-chave:** treinamento com carga leve; desconforto; esforço; lactato.