

A AUTO-SELEÇÃO DE INTENSIDADE DE ESFORÇO DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Resumo

Dennis David de Oliveira Falconi
Sérgio Luiz Ferreira Andrade (Orientador)

O treinamento resistido (TR) é capaz de gerar diversos benefícios morfológicos e metabólicos, dentre eles os mais comumente observados são a hipertrofia muscular e o aumento da força. Estudos recentes tem mostrado que o TR executando tanto com cargas altas como cargas relativas muito menores levam a resultados similares na força e na hipertrofia. Nesse sentido, tem sido sugerido que a fadiga é um fator mais importante do que a carga para produzir o efeito desejado. Uma das formas objetivas indiretas de se verificar a fadiga nos exercícios resistidos é o monitoramento da perda de velocidade linear da barra ou máquina durante uma série. Por exemplo, com a fadiga, espera-se que haja uma perda de velocidade na última repetição em relação à primeira repetição da mesma série. A presente pesquisa procura identificar como ocorre a auto-seleção de intensidade de esforço em praticantes de musculação, mediante a quantificação e comparação da perda de velocidade e quantificação e comparação do desconforto percebido durante a execução de exercícios resistidos. Esse trabalho pode contribuir para a comunidade acadêmica e praticantes de musculação, fomentado as pesquisas sobre como ocorre a auto-seleção da intensidade de esforço, utilizando como parâmetro de mensuração objetiva indireta do esforço a perda de velocidade durante a execução do exercício. Para identificar como ocorre a auto-seleção de intensidade de esforço em praticantes de musculação, o presente estudo optou por realizar uma pesquisa de campo, experimental/exploratória, de caráter quantitativo. A amostra será constituída por 25 voluntários, homens sem experiência em treinamento de força, entre 18 e 40 anos de idade, que não estejam praticando exercícios durante o período de coleta e sem qualquer patologia que possa impossibilitar a execução do supino e agachamento. Será feito um teste de força máxima com os voluntários para avaliar a carga de 1RM (repetição máxima) no e no agachamento na máquina Smith, utilizando uma fórmula de predição. Será realizada uma segunda sessão de coleta (supino e agachamento), o voluntário realizará três séries com 2 minutos de intervalo, com 50% de 1RM submáximo com a interrupção auto selecionada pelo participante. É previsto que haja maior desconforto no agachamento em relação ao supino, dessa forma é esperado que haja uma perda de velocidade menor que o supino. Não há coleta de dados, pois a presente pesquisa necessita da liberação do comitê de ética e pesquisa que tem como objetivo sanar qualquer risco aos participantes. Porém a presente pesquisa tem previsão para ser finalizada no dia 25/11/2019.

Palavras-chave: treinamento resistido; esforço; desconforto; perda de velocidade.