



O norte da educação física e ciências do esporte: história e desafios para os dias atuais

Período de 01 a 04 de dezembro de 2010, Castanhal e Belém

RELEVÂNCIA DA VARIAÇÃO DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS EM UM MESMO GRUPAMENTO MUSCULAR OBJETIVANDO AUMENTO DA FORÇA MUSCULAR

Rodolfo de Azevedo Raiol, Esp. em Fisiologia do Exercício. Assembléia Paraense.

Paloma Aguiar Ferreira da Silva Raiol, Esp. em Educação Física. Pelé Club Academia.

Oton Ribeiro de Ribeiro, Esp. em Fisiologia do Exercício. Escola Superior Madre Celeste.

GTT 11

Introdução: Força Muscular (FM) é a capacidade de exercer tensão muscular contra uma resistência, superando, sustentando ou cedendo à mesma¹. Os Exercícios Resistidos (ER) são citados na literatura científica como eficientes otimizadores da FM, porém não está claro se existe a necessidade da variação de exercícios em um programa de ER objetivando aumento da FM². **Objetivo:** Comparar os resultados em FM de um programa de ER onde não há variação de exercícios com um programa de ER onde existe a variação de exercícios. **Metodologia:** Foi desenvolvido um Estudo de Caso com um indivíduo do sexo masculino, 22 anos, praticante de ER há dezoito meses. O indivíduo foi submetido a uma avaliação inicial onde foi realizado o teste de 1-RM³ para identificar a FM nos seguintes exercícios: Rosca Bíceps Scott com Halter e Tríceps Testa com Halter. Após a avaliação inicial o indivíduo foi submetido a um programa de ER que teve a duração de 36 sessões de treino (12 semanas) onde foi realizado um treino diferente para cada braço, porém com o mesmo volume total de treinamento. O treino do Braço direito consistiu na realização dos exercícios Rosca Bíceps Scott com Halter e Tríceps Testa com Halter, sendo realizadas seis séries de dez repetições para cada exercício. Para o Braço esquerdo realizou-se os mesmos exercícios feitos pelo braço direito com a inclusão dos exercícios Rosca Bíceps Concentrada e Tríceps Reverso na Polia, sendo realizadas três séries de dez repetições para cada exercício desse braço. Após as doze semanas de treinamento foi realizada uma segunda avaliação idêntica a primeira. **Resultados:** Descritos na tabela abaixo:

Membro Superior Direito (MSD)				Membro Superior Esquerdo (MSE)			
Aferições*	Av Inic	Av Fin	Dif (%)	Aferições*	Av Inic	Av Fin	Dif (%)
FM Tríceps (kg)	19	20	+5,3	FM Tríceps (kg)	18	20	+11,1
FM Bíceps (kg)	18	20	+11,1	FM Bíceps (kg)	16	18	+12,5

***Av Inic** - Avaliação Inicial, ***Av Fin** - Avaliação Final, ***Dif** - Diferença entre as avaliações.

Os resultados apresentados na tabela acima demonstram que tanto o MSD quanto o MSE apresentam ganhos em FM, com ganho mais acentuado no MSE. **Conclusão:** Tanto a variação quanto a não variação de exercícios para o mesmo grupamento muscular demonstraram gerar aumentos na FM, com vantagem para a variação de exercícios. Como os dois programas tinham o mesmo volume total e foram aplicados no mesmo indivíduo, um no MSD e outro no MSE, fatores externos como alimentação e tempo de recuperação entre as sessões de treino não interferiram nos resultados.

1- LEITE, R. S. *et al.* Efeitos do treinamento de força sobre o desempenho de resistência muscular. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v.10, n.175, 2004.

2- MARCHAND, E. A. Melhoras na força e hipertrofia muscular, provenientes dos exercícios resistidos. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v.8, n.57, 2003.

3- GURJÃO, A. L. *et al.* Variação da força muscular em testes repetitivos de 1-RM em crianças pré-púberes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 11, n. 6, p. 319-324, 2005.

Email: rodolforaiol@gmail.com

Email: palomaraiol@gmail.com

Email: otonildo@hotmail.com