

ANÁLISE COMPARATIVA ENTRE EFEITO AGUDO DO TREINAMENTO RESISTIDO MANUAL E TREINAMENTO RESISTIDO TRADICIONAL

ALINE ALBUQUERQUE NÓBREGA RABAY¹
RODRIGO CORDEIRO DE MEDEIROS²
LUCIANO DE OLIVEIRA¹
THIAGO BEZERRA DE SOUZA¹
ROGÉRIO MÁRCIO LUCKWU¹

¹ INSTITUTO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR DA PARAÍBA – IESP Cabedelo – PB/
BRASIL

² Instituto de ensino superior múltiplo

Email do autor: aline_rabay85@hotmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Força muscular, treinamento, medidas corporais.

INTRODUÇÃO: Uma nova possibilidade de treinamento resistido é o treinamento resistido manual (TRM), onde não se utilizam equipamentos e uma pessoa exerce a resistência de forma manual sobre a outra. Tal treinamento possibilita o exercício resistido em qualquer espaço sem a necessidade dos caros equipamentos existentes na atualidade. **OBJETIVO:** Comparar o efeito agudo de uma sessão de TRM com uma de Treinamento resistido tradicional (TRT) na circunferência do bíceps braquial. **METODOLOGIA:** Os sujeitos avaliados, sendo 18 homens e 10 mulheres com idades entre 19 e 40 anos ($M=27,89 \pm 5,04$), praticantes do TRT com uma média de prática em meses ($M= 20,5$). Foram submetidos ao teste de Repetições máximas nos exercícios de rosca bíceps com barra e rosca bíceps no banco scott, em seguida foram estipuladas 60% da carga máxima de 1RM estimada no teste de RM para que os participantes realizassem o seguinte protocolo para ambos os exercícios; 3 séries máximas (até a falha concêntrica) com 30 segundos de intervalo entre as séries e 1 minuto de pausa entre os exercícios. Eram verificadas as circunferências do bíceps antes e depois do exercício. Foi seguido o mesmo procedimento aplicando-se a resistência manual 48 horas depois da aplicação do TRT. Participaram do estudo dois professores experientes em aplicação de TRM e foi recomendado que imprimissem a força relativa à carga utilizada no TRT. Resultados: Depois de comparar pelo test t pareado no programa Stata as médias das diferenças entre a perimetria do bíceps braquial pré e pós no TRT e no TRM, foi constatado que não houve diferença significativa ($p=0.3452$), indicando que não houve diferença entre as médias da circunferência de bíceps nos dois métodos de treino. **CONCLUSÃO:** Os resultados sugerem que uma sessão de TRM e TRT produzem o mesmo efeito de forma aguda na perimetria e que os avaliadores tiveram a capacidade de produzir à mesma intensidade de forma manual comparado a intensidade imposta pelas cargas tradicionais. Por ser um tema relativamente novo no campo da atividade física, ainda carece de mais estudos relacionados. Sugere-se como futuras linhas de pesquisa verificar os efeitos a médio e longo prazo do TRM.

REFERÊNCIAS

- BOSSI, L. C.. Periodização na musculação (3ª ed.). São Paulo: Phorte. 2009.
DORGO S, King GA, Candelaria Ng, Bader JO, Brickei gD, Adams CE.). Effect of manual resistance training on fitness in adolescents. J strength Cond Res, 23(8): 2287-2294. 2009
TEXEIRA, Cauê Vasquez La Scala.. Treinamento resistido manual: a musculação sem equipamentos (1ª ed.). São Paulo: Phorte. 2011

ROBERTSON RJ, GOSS FL, Dubé JJ, RUTKOWSKI M, DUPAIN C, BRENNAN C,. Validation of the Adult OMNI Scale of Perceived Exertion for Cycle Ergometer Exercise. Med Sci Sports Exerc, 36(1): 102-8. 2004

TEXEIRA, Cauê Vasquez La Scala; GOMES, Ricardo José. Treinamento resistido manual e sua aplicação na educação física. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, v. 15, n. 1 2016.