

EFEITOS DE DIFERENTES INTERVALOS DE RECUPERAÇÃO NO NÚMERO DE REPETIÇÕES MÁXIMAS NO EXERCÍCIO CADEIRA EXTENSORA EM MULHERES NÃO TREINADAS EM MUSCULAÇÃO

LIMA, Elaine Amaral de (elaineamaral2008@gmail.com); BARROS, Cristiano Lino Monteiro de (cristianolino@unipam.edu.br)

Introdução e Objetivos: O intervalo de recuperação (IR) entre as séries tem grande influência na elaboração de um programa de treinamento resistido. O objetivo do presente estudo foi verificar a influência de dois diferentes IR (60 e 180s) no número de repetições máximas realizadas nos exercício cadeira extensora (CE) com intensidade de 10 repetições máximas (10RM) em mulheres não treinadas em musculação.

Materiais e métodos: O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética do UNIPAM (protocolo nº 100/09). A amostra foi constituída por 6 mulheres (25,8 ± 6,7 anos; 54,4 ± 8,7 kg) não treinadas em musculação. No primeiro dia foi determinada a 1RM do exercício CE. No segundo dia foi determinada a 10RM e no terceiro e quarto dias as voluntárias realizaram três séries de repetições máximas nos exercícios CE com IR de 60s ou 180s de forma aleatória. O número de repetições realizadas no IR para as mesmas séries (1ª série x 1ª série, etc) foram comparados utilizando-se o teste t de Student e dentro do mesmo IR (1ª série x 2ª série x 3ª série) foram comparados utilizando-se uma ANOVA *one way* seguida de um *post hoc* de Tukey quando apropriado. Para as correlações, foi utilizado o coeficiente de Pearson. Em todos os casos foi considerado significativo o $p < 0,05$.

Resultados e discussão: Quando o IR foi de 60s (1ªS: 10,7±1,0; 2ªS: 7,7±0,8; 3ªS: 6,7±1,6 repetições) o número de repetições realizadas na 1ª série foi maior ($p < 0,05$) do que o número de repetições realizadas na 2ª e na 3ª séries. No entanto, não houve diferença entre o número de repetições realizadas na 2ª e a 3ª séries. Quando o IR foi de 180s (1ªS: 11,0±1,3; 2ªS: 9,8± 1,5; 3ªS: 8,5± 1,4 repetições), não houve diferença ($p < 0,05$) no número de repetições realizadas na 1ª e 2ª séries e na 2ª e 3ª séries, mas houve entre a 1ª e 3ª séries. O volume total de repetições foi maior ($p < 0,05$) para o IR de 180s (29,3 ± 3,4 repetições) quando comparado ao IR de 60s (25,0 ± 2,3 repetições). O volume total de treinamento é um fator de grande importância, quando analisamos uma sessão de treinamento, pois poderá influenciar diretamente no objetivo desta sessão.

Conclusão: Os resultados do presente estudo permitiram concluir que quanto maior foi o IR entre as séries, maior foi o número de repetições realizadas com a mesma carga.

Palavras-chave: intervalo de recuperação; exercício resistido; mulheres