



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2014: SIC - XXVI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2014
<b>Local</b>	Porto Alegre
<b>Título</b>	EFEITOS DO VOLUME DE TREINAMENTO DE FORÇA NAS ADAPTAÇÕES NEUROMUSCULARES DE HOMENS JOVENS
<b>Autor</b>	MATHEUS DAROS PINTO
<b>Orientador</b>	RONEI SILVEIRA PINTO

O treinamento de força (TF) é definido como uma intervenção em que as variáveis agudas do treinamento são controladas, sendo elas: número de repetições, tempo de recuperação e intensidade, escolha e ordem dos exercícios<sup>1</sup>. Uma das variáveis de maior investigação e debate na literatura científica tem sido o volume de treino, uma vez que esta variável também está associada ao incremento da hipertrofia muscular. Resultados conflitantes têm sido demonstrados na literatura em relação à realização de um baixo (SS – séries simples) ou alto volume (SM – séries múltiplas) de treinamento e seus respectivos ganhos de força e hipertrofia muscular. Recentemente, evidenciou-se uma maior resposta aguda (magnitude de dano muscular) pós-intervenção contendo três séries do exercício supino, do que uma única série<sup>2</sup>. Este achado, juntamente com os resultados conflitantes da literatura<sup>3</sup>, levou à investigação dos efeitos crônicos da realização de SS e SM. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar o efeito de 12 semanas de treinamento de alto e baixo volume nas adaptações neuromusculares do peitoral maior. Para isso, foram recrutados 11 homens jovens, destreinados há pelo menos 3 meses em força, que executaram, aleatoriamente, uma e três séries do exercício voador. Foi realizada uma randomização pareada, de forma que 5 sujeitos realizaram 3 séries com o membro dominante e outros 6 com o membro não dominante. O modelo de periodização adotado foi linear, iniciando com 20 repetições máximas (RM) e finalizando com 8 RM. Mensurações de força e espessura muscular (EM) das porções clavicular e esternocostal do peitoral maior foram realizadas pré e pós-treinamento. Os índices de correlação intra-classe (ICC) para as medidas de EM, clavicular e esternocostal, foram 0.98 e 0.94, respectivamente. Os resultados demonstraram que houve um incremento similar na força muscular após o período de treinamento para ambos os grupos ( $46,6 \pm 14,3\%$  **SS**;  $41,7 \pm 16,3\%$  **SM**). A EM da porção clavicular ( $16,9\% \pm 5,9$  **SS**;  $18,2\% \pm 6,5$  **SM**) e esternocostal ( $20,4 \pm 8,5\%$  **SS**;  $21,9 \pm 11,6\%$  **SM**) também parecem ter sido incrementadas de maneira semelhante para ambos os grupos. Assim, os resultados acima parecem indicar que ambas as metodologias de treino (SS e SM) são eficazes para o incremento da força muscular e EM do peitoral maior em homens destreinados após 12 semanas de intervenção. Todavia, cabe salientar que generalizações não podem ser realizadas, pois os dados carecem de tratamento estatístico inferencial.

## REFERÊNCIAS

1. Kraemer WJ, Ratamess NA. Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 2004; **36**(4): 674-88.
2. Pinto MD, Wilhelm EN, Ughini CC, Ruas CV, Pinto RS. Acute muscle damage differences between low- and high-volume in strength exercise. *Book of European College of Sports Science Abstracts*; 2014.
3. Fisher J. Beware the Meta-Analysis: Is Multiple Set Training Really Better than Single Set Training for Muscle Hypertrophy? *Journal of Exercise Physiology Online* 2012; **15**(6).