



EFEITOS DO VOLUME E INTENSIDADE DE TREINO RESISTIDO SOBRE A CAPACIDADE DE TRABALHO MUSCULAR EM HOMENS JOVENS

Walquiria Batista de Andrade¹ (UNOPAR), Mario Carlos Welin Balvedi¹ (UNOPAR), Douglas Kratki da Silva¹(UNOPAR), Márcio Aparecido Rinaldo¹, Guilherme Atsushi Muraoka¹ (UNOPAR), Andreo Fernando Aguiar¹ (UNOPAR). Centro de Pesquisa em Ciências da Saúde¹, UNOPAR, Londrina, PR, Brasil.

walquiria.fel@gmail.com

Introdução: Um considerável número de evidências tem demonstrado que protocolos de séries múltiplas (≥ 2 séries) são mais efetivos do que protocolos de séries simples (1 série) para aumento da força muscular em sujeitos treinados. No entanto, resultados contraditórios têm sido encontrados em estudos envolvendo sujeitos não treinados, incluindo a hipótese de que a intensidade de treinamento (ex: 70 ou 80% de uma repetição máxima [1RM]) poderia influenciar nas respostas de força para protocolos de séries simples ou múltiplas. **Objetivo:** Investigar os efeitos de um programa de treinamento resistido (TR) com diferentes volumes (1 ou 3 séries) e intensidades (70 ou 80% de 1RM), sobre a capacidade de trabalho muscular em sujeitos jovens não treinados. **Metodologia:** Em um desenho *crossover-like*, 16 homens jovens (idade: $24,6 \pm 4,9$ anos) não treinados, foram divididos em dois grupos ($N = 8/\text{grupo}$): 1 série de 10 repetições (1SE) e 3 séries de 10 repetições (3SE). Os grupos foram submetidos a um programa de TR a curto prazo (6 semanas), na qual ambas as pernas (direita ou esquerda) de cada sujeito foram randomizadas para treinar com 70% (1SE-70 ou 3SE-70) ou 80% (1SE-80 ou 3 SET-80) de 1RM. O treinamento foi realizado em cadeira extensora unilateral. Para avaliação da capacidade de trabalho muscular, os grupos realizaram um teste de força isocinética unilateral (3 séries de 10 repetições, à 60°/s, com intervalo de 1 minuto entre as séries), nos momentos pré e pós-treinamento. Os dados foram analisados pelo teste de ANOVA para medidas repetidas, complementado com teste *post-hoc* de Bonferroni. O nível de significância α foi de $P < 0,05$. **Resultados:** Todos os grupos aumentaram a capacidade de trabalho muscular do momento pré para o pós-treinamento. No entanto, nenhuma diferença significativa ($P > 0,05$) foi observada entre os grupos. **Conclusão:** Os resultados indicam que protocolos de séries simples são tão efetivos quanto protocolos de séries múltiplas para aumento da capacidade de trabalho muscular em sujeitos jovens não treinados, e que a intensidade de treino não afeta esta resposta.

Palavras-chave: força; volume; intensidade.