



EFEITOS DO VOLUME E INTENSIDADE DE TREINO RESISTIDO SOBRE A FORÇA DINÂMICA MÁXIMA EM SUJEITOS JOVENS

Márcio Aparecido Rinaldo (UNOPAR), Douglas Kratki da Silva (UNOPAR), Mario Carlos Welin Balvedi (UNOPAR), Walquíria Batista de Andrade (UNOPAR), Guilherme Atsushi Muraoka (UNOPAR), Andreo Fernando Aguiar (UNOPAR).

Londrina, Paraná, Brasil.

marcio.rinaldo@bol.com.br

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 força dinâmica máxima (1RM) 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 3SE-80) de 1RM. O treinamento foi realizado em cadeira extensora unilateral. Os grupos realizaram o teste de 1RM unilateral nos momentos pré e pós-treinamento, e a cada 15 dias, para ajuste das cargas de treino. 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 força de 1RM 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 força dinâmica máxima em sujeitos jovens não treinados, e que a intensidade de treino não afeta esta resposta.

Palavras-chave: força; volume; intensidade.