

NÚMERO DE REPETIÇÕES EM TREINAMENTO DE MÚLTIPLAS SÉRIES

RIBEIRO, Priscilla Rosa Queiroz (priscillarqr@yahoo.com.br)
BORGES, Gilson Caixeta (gilsoncb@unipam.edu.br)

Introdução e objetivo: O número de séries e de repetições são importantes variáveis estruturais do treinamento de musculação constantemente manipuladas em programas de treinamento de força. O Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2002) preconiza que para pessoas treinadas, ganhos maiores de força muscular são obtidos com a realização de séries múltiplas. Diversos protocolos de treinamento de múltiplas séries têm descrito um número determinado de repetições em todas as séries e denominado-as de repetições máximas. O presente estudo teve por objetivo verificar o número de repetições máximas realizados em um treinamento de múltiplas séries com intervalo de 90 segundos.

Materiais e métodos: A amostra foi composta por oito voluntários do sexo masculino, com idade de $22,5 \pm 4,4$ anos e massa corporal de $71,8 \pm 5,2$ kg, sendo todos destreinados em musculação. Os voluntários inicialmente foram submetidos ao teste de força máxima (1RM) nos exercícios supino reto com barra livre, remada articulada, desenvolvimento de ombros articulado e puxada alta à frente no pulley e posteriormente submetidos a um protocolo de treinamento de três séries em cada um dos exercícios acima citados a 70% da 1RM com um número máximo de repetições (exaustão) e 90 segundos de intervalo entre exercícios e séries. O número de repetições máximas em cada série e em todos os exercícios treinados foi anotado e para a análise estatística foi calculada a média de repetições realizadas. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética do UNIPAM (Protocolo 33/09).

Resultados e discussão: Os resultados demonstraram que em todos os exercícios treinados, realizados até a exaustão, o número de repetições máximas realizadas foi diferente entre as séries do mesmo exercício, tendo em todos os casos sido realizada uma quantidade menor de repetições em relação à série anterior do mesmo exercício. No exercício supino reto foi realizada uma média de 12,3 repetições na 1ª série, 9,8 na 2ª e 7,9 na 3ª; na remada articulada 10,8 na 1ª, 8,2 na 2ª e 6,6 na 3ª; no desenvolvimento de ombros 8,4 na 1ª, 6,0 na 2ª e 4,7 na 3ª e na puxada alta 13,3 na 1ª, 9,7 na 2ª e 8,1 na 3ª. Os resultados obtidos mostraram que com um intervalo de recuperação entre as séries de 90 segundos não foi possível aos indivíduos testados realizarem o mesmo número de repetições nas diferentes séries, possivelmente devido ao fato de o tempo de descanso não ser suficiente para a recuperação muscular completa, o que sugere que alguns protocolos que utilizam a denominação “repetições máximas” para um número determinado de repetições fazem uso inadequado do termo uma vez que nesses não está sendo realizado realmente o número máximo de repetições.

Conclusão: No treinamento de musculação de múltiplas séries o número de repetições foi gradativamente diminuído de uma série para a subsequente, o que demonstra que para um intervalo de 90 segundos e com a realização de repetições realmente máximas o número de repetições entre as séries não pode ser mantido.

Palavras-chave: Número de repetições. Múltiplas séries. Musculação.