DESEMPENHO NO MÉTODO DE SÉRIES PAREADAS AGONISTA-ANTAGONISTA (PAA) COM DIFERENTES CARGAS DE EXAUSTÃO.

Luiz Guilherme Kruger de Oliveira (PIBIC/CNPq), Rodolfo André Dellagrana (Orientador), e-mail: radellagrana@uepg.br.

Universidade Estadual de Ponta Grossa / Departamento de Educação Física

Àrea: Ciências da Saúde. Subárea: Educação Física

Treinamento de força, Ativação muscular, Múltiplas séries, Biodinâmica do Movimento.

Resumo

O objetivo da presente pesquisa foi a comparação entre o método pareado agonista-antagonista (PAA) em diferentes cargas comparado ao método tradicional. Participaram do estudo 5 indivíduos, praticantes de treinamento resistido por pelo menos seis meses. O estudo será realizado em cinco dias: 1) avaliação 10RM; 2) Método tradicional; 3, 4 e 5) PAA com diferentes cargas de exaustão nos antagonistas. Não foi apresentada diferença significativa quando analisada as performances nos métodos PAA e tradicional, apenas uma redução no tempo de duração da sessão.

Introdução

Praticantes de musculação de maneira geral, podem reduzir a motivação para a prática do exercício devido à falta de tempo disponível (Paz et al., 2014). Conforme Herazo-Beltran et al. (2017) O motivo “falta de tempo” está entre as principais barreiras para a prática da atividade física. Treinos de menor duração e sem comprometimento do volume podem ser uma estratégia interessante para auxiliar na adesão. Neste contexto, o método PAA é caracterizado como combinações de exercícios com relação agonista-antagonista, na qual os exercícios devem ser executados de maneira alternada. O PAA apresenta volume total igual ou maior em comparação ao método tradicional, porém com menor tempo de execução (Paz et al., 2014; Paz et al., 2017; Antunes et al., 2018). Este estudo teve como objetivo avaliar o desempenho da variação de carga no exercicio antagonista durante o PAA e comparar ao treinamento tradicional.

Materiais e Métodos

A seleção da amostra foi do tipo intencional não probabilística, indivíduos do sexo masculino, praticantes de treinamento de resistido.

O estudo foi realizado em cinco dias: 1) Avaliação 10RM, para o supino (SP) e remada curvada (RC); 2) Três séries do SP com carga de 100% de 10RM até a exaustão voluntária e três séries de RC com 100% do 10RM até exaustão voluntária; 3) três séries da SP com carga de 80% de 10RM intercalada por três séries da RC; 4) Três séries da SP com carga de 100% de 10RM intercalada por três séries da RC; 5)Três séries da SP com carga de 120% de 10RM intercalada por três séries da RC. A velocidade de execução do movimento foi controlada por meio de um metrônomo com ritmo de 60 bpm. Os dias 2, 3, 4 e 5 foram randomizados, e nestes dias foram avaliadas as variáveis de carga e de repetições de cada série. ANOVA two-way de medidas repetidas, seguido do post hoc de Bonferroni foi executada, com nível de significância de 5%.

Resultados e Discussão

	S1	S2	S3	Métodos	Séries	Training*Series
Supino						
Tradicional	10,4±0,5	9,0±1,2	7,6±1,5	<0,001	<0,001	0,104
PAA80%	15,0±1,9	12,4±2,3	11,4±2,6			
PAA100%	10,4±0,9^{B}	8,6±1,9^{B}	6,8±2,2^{B}			
PAA120%	6,4±1,1^{A,B,C}	5,0±1,4^{A,B,C}	4,2±1,6^{A,B,C}			
Remada curvada						
Tradicional	13,0±2,6	11,4±2,3	10,2±2,6	0,133	0,010	0.296
PAA80%	13,2±3,4	11,4±1,1	10,2±0,8			
PAA100%	12,4±2,8	11,8±1,6	9,2±0,8			
PAA120%	10,8±1,8	8,4±1,1	7,8±0,4			

Os resultados não indicaram diferença significativa quando analisada as performances na RC comparando PAA e Tradicional, apenas uma redução de 50-60% no tempo de duração da sessão. Diferenças foram observadas entre as séries, indicando que para todos os métodos analisados o número de repetições reduziu da primeira para a terceira série.

Como limitação podemos citar o tamanho da amostra, que impossibilita generalizar os resultados.

Conclusão ou Conclusões

A aplicação do PAA não resultou em diferenças estatisticamente significativas de desempenho em comparação ao método tradicional. Contudo, para alcançar resultados equivalentes, o tempo de execução foi reduzido, indicando maior eficiência do protocolo.

Agradecimentos

Agradeço ao CNPq pela bolsa, à UEPG pelo suporte institucional, à academia Intrafit e ao colaborador Renato Gonçalves pelo acesso à estrutura, e aos colegas do GPDEF_UEPG pela participação e auxílio nas coletas.