



Resumo

Efeito agudo imediato das passagens na Pista de Treinamento em Circuito sobre a força muscular

Uriel Dias de Lima Arêas Bsci, Runer Marson PhD

Introdução: Embora haja estudos sobre o treinamento em circuito, a literatura apresenta-se carente em relação às pesquisas voltadas para a influência dos intervalos sobre a resposta neuromuscular.

Objetivo: Verificar o efeito agudo dos intervalos na valência força muscular na passagem da Pista de Treinamento em Circuito.

Métodos: Participaram do estudo sete alunos do Curso de Instrutor de Educação Física com média de 27,14 ($\pm 1,95$) anos, estatura média de 175,14 ($\pm 5,26$) cm e massa corporal média de 73,84 ($\pm 6,14$) kg, em condições de saúde plenas. A coleta de dados foi realizada ao término da passagem na PTC. Os voluntários executaram os testes de forças de tração lombar (TF-Lmb), tração escapular (TF-Esc) e preensão manual (TF-Mnl) de forma randômica. Para os testes de força o voluntário executou três ações voluntárias máximas, com estímulos verbais, durante 4 segundos (s) com intervalo entre as ações de 15s. Todos foram orientados quanto aos posicionamentos e procedimentos na execução dos testes.

Resultados: Nos testes de força de preensão manual (FPM) encontraram-se valores médios de $36,17 \pm 6,42$ kgf para condição inicial, $35,32 \pm 7,13$ kgf para intervalo de 30s (T30), $34,15 \pm 5,93$ kgf para intervalo de 45s (T45) e $33,03 \pm 5,84$ kgf para intervalo de 60s (T60). Na força de tração lombar (FLmb) foram encontrados valores médios de $173,99 \pm 21,57$ kgf para condição inicial, $178,06 \pm 32,31$ kgf para intervalo de 30 segundos (T30), $168,14 \pm 32,43$ kgf para intervalo de 45 segundos (T45) e $176,81 \pm 30,69$ kgf para intervalo de 60 segundos (T60). Já nos testes de força de tração escapular (FEscp) encontraram-se valores médios de $20,58 \pm 3,86$ kgf para condição inicial, $19,89 \pm 3,36$ kgf para intervalo de 30s (T30), $20,39 \pm 9,42$ kgf para intervalo de 45s (T45) e $29,93 \pm 9,19$ kgf para intervalo de 60s (T60).

Conclusão: Não houve modificações significativas na valência força muscular para as passagens na PTC nos intervalos de 30s, 45s e 60s nos testes de FPM e de FLmb. No teste de FEscp houve diferença estatisticamente significativa na valência força somente para passagem na PTC no intervalo de 60s.

Palavras-chave: força de preensão manual, força de tração lombar e força de tração escapular.