



## 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.