

AUMENTO DA SECÇÃO TRANVERSA MUSCULAR RELACIONADA AO TREINAMENTO RESISTIDO COM DIFERENTES INTENSIDADES DE CARGA

SCHINKE, Thiago Romero^{1*}; GONÇALVES, Rodrigo Detone²; ZAMBOM, Thiago Barbosa²; MELLO, Wagner Garcez²; GONÇALVES, Mariane Pravato Munhoz²; OLIVEIRA, Luis Carlos Nobre².

¹Centro Universitário Toledo, Araçatuba – Graduação.

²Centro Universitário Toledo, Araçatuba – Corpo Docente.

Prescrições comuns no Treinamento Resistido (TR) sugerem que altas intensidades de carga sejam necessárias para gerar hipertrofia muscular. O objetivo foi analisar o aumento da secção transversa muscular, relacionado ao TR com diferentes intensidades de cargas. Participaram 10 homens, com experiência mínima de 6 meses no TR, divididos em dois grupos de 5 (Grupo TR 50% da carga máxima e Grupo TR 75% da carga máxima). Foram analisadas as variáveis de peso corporal (PC), o percentual de gordura (%G), e a perimetria dos segmentos: braço direito e esquerdo (BD e BE); tórax expirado (TE); circunferência abdominal (CA); coxa direita e esquerda (CD e CE). A estrutura do TR foi padronizada para ambos os grupos, com um volume de 4 séries para cada exercício, repetições até falha concêntrica, e 60 segundos de descanso entre as séries, realizando 4 sessões semanais durante 12 semanas. As repetições dos grupos foram quantificadas para confirmar as intensidades de cargas estipuladas. Para análise estatística o test t de *Student* foi utilizado. Ambos os grupos apresentaram diferenças significantes nos períodos pré e pós treinamento em relação ao %G, CA, BD, BE ($p<0,05$), entretanto não foram observadas diferenças em relação ao PC e TE em ambos os grupos. Apenas o Grupo TR 50% da carga máxima apresentou diferenças em relação a CD ($58\pm2,73$; $58,8\pm2,61$; $p<0,05$) e CE ($58,1\pm2,92$; $58,7\pm2,77$; $p<0,05$). Neste sentido o TR aplicado com menor intensidade de carga é capaz de estimular o aumento da secção transversa através do estresse metabólico promovido pelo aumento do volume total de treinamento.

Descritores: Hipertrofia; Treinamento de Resistência; Estresse Metabólico.