

EFEITO CRÔNICO DO MÉTODO DE AJUSTE DE CARGA AUTO-SELECIONADO E PROGRAMADO NO DESEMPENHO DA FORÇA E COMPOSIÇÃO CORPORAL EM JOVENS SAUDÁVEIS

Eliézer Guimarães MOURA¹, Felipe Alves BRIGATTO², Tiago Volpi BRAZ², Lucas Samuel TESSUTTI¹, Alexandre Lopes EVANGELISTA³, Charles Ricardo LOPES².

1 Faculdade de Educação Física – UNASP, Hortolândia, São Paulo, Brasil.

2 Faculdade de Educação Física – UNIMEP, Piracicaba, São Paulo, Brasil.

3 Faculdade de Educação Física – UNINOVE, São Paulo, Brasil.

e-mail: eliezer.guimaraes@ucb.org.br

Introdução: Sabe-se da importância do ajuste de carga, em relação às adaptações e evoluções esperadas em um treinamento de força (TF). No entanto, alguns métodos deste ajuste têm sido discutidos em relação à sua eficiência. **Objetivos:** Portanto, objetivo do presente estudo foi investigar o efeito de duas distintas formas de ajustes de cargas no TF no desempenho da força e antropometria, sendo um o ajuste auto-selecionado (ASS) e o outro programado (AP). **Metodologia:** Foram recrutados para participar do estudo 14 voluntários, sendo 5 mulheres e 9 homens, hígidos (estatura = $1,71 \pm 0,08$ m; massa corporal $77,6 \pm 11,9$ Kg; idade = $21,4 \pm 2,2$ anos) e divididos aleatoriamente em 2 grupos, para realizarem os dois métodos de ajustes de cargas no TF: 1- treinamento de força com ajuste de carga AAS (N=7), e 2- AP (N=7), por 28 sessões de TF. O teste pré e pós-intervenção incluiu 1RM no exercício supino reto, leg press 45° unilateral, 60% de 1RM e somatória das espessuras das dobras cutâneas. Foi realizada a comparação entre os Tamanhos dos Efeitos de todas as variáveis intragrupos e intergrupos, bem como a Mínima Diferença Detectável individual de todos os sujeitos de ambos os grupos. **Resultados:** Os principais resultados mostraram que, 28 sessões de TF em sujeitos saudáveis foram suficientes para promover melhorias nos parâmetros avaliados, em ambos os grupos. Foi verificado Tamanho do Efeito (TE) moderado para ambos os grupos nas variáveis $1RM_{LEG PRESS}$ (0,96 e 1,13) e 60% $1RM_{SUPINO}$ (0,88 e 1,00), para os grupos AAS e AP, respectivamente. A comparação pré vs pós para 1RM no supino demonstrou TE trivial para AAS (d =0,19) e pequeno para AP (d =0,24). A somatória de dobras cutâneas apresentou TE moderado para AP (0,68) e pequeno para AAS (d =0,39). A única variável que apresentou TE grande foi 60% $1RM_{LEG PRESS}$ para AAS (d =1,29). **Conclusões:** Conclui-se que, 7 semanas de TF em sujeitos saudáveis foram suficientes para promover melhorias em todos os parâmetros avaliados, em ambos os grupos, sem diferenças significantes entre eles.

Palavras-Chave: Ajuste de carga; antropometria, capacidades físicas.