

## REDUÇÃO DO VOLUME DE TREINAMENTO CAUSADO PELO ALONGAMENTO PRÉVIO NÃO É AFETADA PELO NÍVEL DE TREINAMENTO

Roberto MORIGGI Jr<sup>1,2</sup>, Denis Fabrício VALÉRIO<sup>1</sup>, Kélliton PONTES<sup>2</sup>, Thiago Mattos FROTA<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

<sup>2</sup> Faculdade de Santa Barbara do Oeste – FSB – Universidade Brasil, Americana, São Paulo, Brasil.

e-mail: juniormoriggi@gmail.com

**Introdução:** Apesar da eficácia do treinamento de força (TF) e treinamento de flexibilidade (TFlex) no desenvolvimento da força e flexibilidade, a organização desses treinamentos em um único protocolo, ou seja, a ordem em que são realizados deve ser cuidadosamente avaliada, uma vez que o TFlex realizado imediatamente antes do TF pode interferir negativamente nas adaptações neuromusculares ocorridas com o TF (i.e. força e hipertrofia). Estudos que avaliaram o volume de TF após a sessão de TFlex são escassos, e nenhum buscou comparar essa resposta entre indivíduos treinados e destreinados. **Objetivos:** Comparar o volume do TF entre indivíduos destreinados e treinados, com e sem a realização prévia da manobra de alongamento máxima. **Metodologia:** A amostra foi constituída de 15 homens jovens, sendo 8 participantes do grupo treinado (GT) e 7 do grupo destreinado (GD). Após a realização dos testes preliminares (1RM e antropometria), os indivíduos participantes do GT e GD foram divididos de forma randômica e em modelo crossover entre os subgrupos sem alongamento prévio (subgrupo TF) e com alongamento passivo até a máxima percepção subjetiva de dor (EVA) antecedente ao TF (subgrupo FLEX-TF). Todos realizaram 4 séries até a falha concêntrica com carga de 80% de 1-RM e intervalo de 1 minuto entre as séries no exercício cadeira extensora. O número de repetições realizadas em cada série foi somado a fim de obter o total de repetições realizadas. **Resultados:** Houve diferença significativa no número de repetições e volume total de treinamento entre os subgrupos FLEX-TF e TF, tanto para o GT quanto para o GD. Em relação à comparação entre os grupos (GT e GD) não houve diferença estatística em nenhuma das condições, tanto para o número de repetições quanto para o volume total de treinamento. **Conclusões:** O presente estudo demonstra que a manobra de alongamento máximo estático passivo, é capaz de reduzir significativamente o número de repetições e o volume de treinamento, contudo, sem diferença entre indivíduos treinados e destreinados.

Palavras chaves: Flexibilidade; Volume load; Treinados.