

CONIC SEMESP

15º Congresso Nacional de Iniciação Científica

TÍTULO: COMPARAÇÃO DA CARGA PARA 8RM ENTRE DIFERENTES TIPOS DE AGACHAMENTOS

CATEGORIA: EM ANDAMENTO

ÁREA: CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE

SUBÁREA: EDUCAÇÃO FÍSICA

INSTITUIÇÃO: FACULDADE METODISTA GRANBERY

AUTOR(ES): BRUNO PASCOALINI DA SILVA, ALINE CARNEIRO SCHITTINI, CAMILA TELES SCHMIDT, THEO CEZAR BARRA

ORIENTADOR(ES): MARCELO RICARDO DIAS

Realização:



Apoio:



COMPARAÇÃO DA CARGA PARA 8RM ENTRE DIFERENTES TIPOS DE AGACHAMENTOS

Bruno PASCOALINE, Camila SCHMIDT, Théo César BARRA, Aline SCHITTINI, Marcelo Ricardo DIAS

Laboratório de Fisiologia do Exercício e Avaliação MorfoFuncional da Faculdade Metodista Granbery, Juiz de Fora – MG. ed-somania@hotmail.com

INTRODUÇÃO: O agachamento é um dos exercícios mais populares usados por praticantes de treinamento resistido para membros inferiores. Sua forma de execução pode ser distinta: na barra livre, na barra guiada móvel e no *smith*. Poucos estudos compararam agachamentos com barra livre e em máquinas, que tenham um padrão de movimento semelhante.

OBJETIVO: Comparar a carga para 8RM entre o agachamento na barra livre, na barra guiada móvel e no *smith*.

MÉTODOS: A amostra foi constituída de 10 homens ($24,1 \pm 2,1$ anos, $79,3 \pm 6,4$ kg, $1,75 \pm 0,27$ m), fisicamente ativos e com experiência prévia no treinamento resistido de, no mínimo, seis meses consecutivos com uma frequência de três a cinco dias por semana. Foi realizado um teste e re-teste de 8RM, em dias não consecutivos, para verificar a carga de treinamento no agachamento na barra livre, na barra guiada móvel e no *smith*. Para cada teste, todos os exercícios foram testados no mesmo dia, porém em ordem randomizada por indivíduo. O intervalo entre os exercícios foi de 10 minutos. Os exercícios estão descritos abaixo:

i) Agachamento na barra livre – movimento de extensão dos joelhos e quadris somente com a barra livre apoiada no trapézio superior.

ii) Agachamento na barra guiada móvel - movimento de extensão dos joelhos e quadris no aparelho de barra guiada móvel apoiada no trapézio superior. Neste caso, a barra além do movimento vertical guiado, realiza um movimento horizontal, antero-posterior e latero-lateral.

iii) Agachamento no *smith* - movimento de extensão dos joelhos e quadris no aparelho de barra guiada apoiada no trapézio superior. Neste caso, a barra realiza somente o movimento vertical guiado.

Foi realizado um teste t para verificar as diferenças entre o teste e re-teste de 8RM. Uma ANOVA *one way* seguida do *Post-Hoc* de *Tukey* foi utilizado para comparar as diferenças entre os exercícios.

RESULTADOS: O agachamento na barra livre ($127,6 \pm 30,3$ kg) e no *smith* ($131,4 \pm 25,8$ kg) apresentaram maiores valores no teste de 8RM que o agachamento na barra guiada móvel ($118,0 \pm 29,1$ kg). Não houve diferença entre o agachamento na barra livre e no *smith*. O agachamento na barra livre apresentou uma diferença percentual para o agachamento na barra guiada móvel de 7,5%, enquanto o agachamento no *smith* uma diferença de 10,2%.

CONCLUSÕES: Conclui-se que o agachamento na barra guiada móvel, apesar de parecer apresentar maior vantagem na execução do exercício, não apresenta um acréscimo de carga quando comparado a outros agachamentos. Vale ressaltar que, novos estudos que realizem uma análise mais detalhada da ativação dos músculos é necessário para melhores esclarecimentos.