Efeito do uso curto e longos períodos de descanso entre as séries para hipertrofia muscular

Autor(res)

João Pedro Nicoletti Fernandes
Paulo Roberto Felix De Oliveira
Lucas Henrique Da Silva Sales

Categoria do Trabalho

Pesquisa

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Introdução

O intervalo de descanso entre as séries de exercícios é um dos fatores mais importantes na prescrição do treino de musculação.

A forma como esse tempo é controlado interfere na intensidade do estímulo, na recuperação muscular e energética e, consequentemente, nos resultados obtidos. Desse modo, compreendendo os efeitos causados pelos períodos curtos ou longos de descanso é essencial para alinhar o treino aos objetivos do praticante. Levanta a hipótese de que, a o aumento de massa muscular é causado por três fatores primários tais como: a Tesão Mecânica, Estresse Metabólico e Dano muscular, que automaticamente são recrutados simultaneamente maximizando o processo de hipertrofia.

Pensando sobre esses princípios, consequentemente profissionais precisam manipular algumas variáveis nos treinamentos, sendo elas, intensidade, volume, frequência, seleção dos exercícios e a ordem, incluindo as pausas para o descanso, uma vez visto que isto pode potencializar os treinamentos de endurance.

No entanto, diante dessas variáveis, tratando-se dos intervalos, as evidências são escassas. Porém muitos artigos e pesquisas mostram que essa variável se torna uma peça-chave para o treinamento, influenciando fatores como as recuperações musculoesqueléticas, a fadiga muscular, a duração e o objetivo do treino.

Restringir tempos de intervalos entre as séries, pode acarretar em um mal desempenho do treino, pois não há tempo de recuperar-se do estresse mecânico causados por aquele movimento, dificultando as execuções subsequentes durante o treinamento. Já o oposto, no caso de intervalos mais longos entre os exercícios, permitem que o indivíduo absorva mais energia através dos processos bioenergéticos e bioquímicos de regeneração celular.

Objetivo

O objetivo deste material foi analisar os efeitos de intervalos de descanso entre séries curtos versus longos no treinamento resistido e seu impacto na hipertrofia muscular.

Material e Métodos

Foi utilizado como analise de dados para compor esse estudo um trabalho publicado por, Buresh R, Berg K, French J. (2009), o qual avaliaram a diferença entre intervalo de descansos longos e curtos entre series de exercícios resistidos, sendo um grupo executando o exercícios até um minuto de intervalo e, o outro grupo com intervalo dois minutos e meio, apenas em homens destreinados durante 10 semanas.

Resultados e Discussão

Ambas estratégias foram eficaz em ambos os grupos, resultando em aumento de massa muscular. No grupo curto tempo de intervalo, os participantes apresentaram crescimento moderado, com aumento de 5,1% na área do braço, 3,1% na musculatura da coxa. Já no grupo longo tempo de intervalo, os resultados foram mais expressivos, com um aumento de 12,3% na área do braço e 6,6% na musculatura da coxa. A comparação entre os grupos mostrou diferença significativa apenas no crescimento do braço, indicando que, embora ambos tenham respondido positivamente ao treinamento, o grupo longo tempo de intervalo apresentou maior potencial de hipertrofia, especialmente nos membros superiores.

Conclusão

O estudo conclui que ambas estratégias foram eficaz para promover ganhos de hipertrofia muscular em ambos os grupos, demonstrando que o em ambas situações temos benefícios utilizando curtos e longos tempos de intervalos entre as series de treinamento resistido, em homens destreinados.

Referências

Buresh, R., Berg, K., & French, J. (2009). The effect of resistive exercise rest interval on hormonal response, strength, and hypertrophy with training.Journal of strength and conditioning research,23(1), 62–71. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318185f14a

Grgic, J., Lazinica, B., Mikulic, P., Krieger, J. W., & Schoenfeld, B. J. (2017). The effects of short versus long inter-set rest intervals in resistance training on measures of muscle hypertrophy: A systematic review.European journal of sport science,17(8), 983–993. https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1340524