

252

EFEITOS DE DOIS MÉTODOS DE TREINAMENTO RESISTIDO NO GASTO CALÓRICO PÓS-EXERCÍCIO. *Rodrigo Lavinias da Silva, Michel Arias Brentano, Luiz Fernando Martins Kruehl (orient.) (UFRGS).*

O objetivo desse estudo foi verificar se a ordem de realização dos exercícios representada por dois diferentes métodos de treinamento resistido (circuito e pré-exaustão) era capaz de aumentar o consumo de oxigênio excessivo pós-exercício (EPOC) bem como a magnitude do gasto calórico representado por ele. Oito mulheres não-obesas e destreinadas participaram do estudo. Foram realizadas duas sessões de treinamento resistido com 7 exercícios realizados com cargas de 50 e 55% de 1RM, sem intervalo de recuperação entre as séries e com ordens de execução diferentes. Antes e depois das sessões de treino, durante trinta minutos foi mensurado o consumo de oxigênio e o EPOC. Foi realizado um teste t pareado para verificar se existiam diferenças significativas nas médias das variáveis dentro dos dois métodos de treino e entre os métodos de treino ($p \leq 0,05$). Não houve diferenças significativas no EPOC ($p=0,99$), e o gasto calórico representado por eles foi de 34, 67 ± 29 , 76 e 34, 77 ± 28 , 15 Kcal para o método do circuito e pré-exaustão, respectivamente. Os resultados do presente estudo indicam que a magnitude do EPOC no treinamento resistido não está relacionada à ordem de execução dos exercícios. Entretanto este estudo mostrou que a ausência de períodos de recuperação entre as séries pode influenciar a magnitude do EPOC, uma vez que encontramos valores semelhantes a valores encontrados em outros estudos que utilizaram percentuais mais altos de 1RM, e também uma curva ultra-lenta do EPOC nos dois métodos de treino, curva esta normalmente encontrada em sessões de maior intensidade. Esse estudo mostra ainda que é importante ter alguns cuidados metodológicos para que se possa atribuir resultados a quaisquer métodos de treino. Palavras chave: GASTO CALÓRICO, MÉTODOS DE TREINO.