

Título: Efeito dos diferentes intervalos de recuperação entre séries em exercícios resistidos em indivíduos fisicamente ativos

Autores: Anderson Ranieri MASSAHUD; Marcela Rezende SANDY; Marcelo Renato Massahud JÚNIOR; Adriano Padro SIMÃO

Os efeitos promotores de saúde dos exercícios físicos são conhecidos há muitos anos e atualmente melhor compreendidos através de diversos estudos, justificando a importância do incentivo de prática de exercícios físicos para todas as pessoas. Evidências atuais sugerem que os exercícios resistidos são os mais eficientes para promover saúde geral, além de produzir a mistura de qualidades de aptidão mais adequada para a funcionalidade. No entanto, o manejo das diversas variáveis deste programa de treinamento, como o intervalo de recuperação ideal entre as séries para maximizar a resposta ao treinamento, ainda não foi investigada. O objetivo deste estudo foi reunir informações e apresentar os efeitos dos diferentes intervalos de recuperação entre séries em exercícios resistidos no volume total de treinamento em indivíduos fisicamente ativos. Trata-se de um estudo de revisão integrativa onde realizamos uma busca de artigos nas bases de dados PUBMED, PEDro e SciELO, utilizando descritores específicos. Aplicados os critérios de inclusão e exclusão, dos 1032 estudos identificados inicialmente, 18 foram selecionados e outros 3 artigos incluídos por meio da análise das referências bibliográficas. Os resultados da pesquisa sugerem que o intervalo mais longo pode ser promissor na manutenção das repetições subsequentes das séries nos exercícios resistidos e mostram que este tipo de treinamento mantém um volume total de treinamento maior em relação a um menor intervalo de recuperação entre séries. Em conclusão, os exercícios com intervalos de recuperação maiores promovem um volume maior de treinamento total. Porém há necessidade de mais estudos relacionados ao intervalo de recuperação entre as séries nos exercícios resistidos (IR), incluindo instrumentos de padrão ouro de avaliação.

Palavras-chave: Treinamento resistido, Intervalo de recuperação, Treinamento.