



TREINAMENTO DE FORÇA BASEADO EM VELOCIDADE PARA INDUÇÃO DE APRIMORAMENTO DE DESEMPENHO PÓS ATIVAÇÃO NO EXERCÍCIO SUPINO: um estudo de revisão

Autores:

FRANCISCO FRANCINEUDO DE SOUZA JÚNIOR - francineudo.junior@urca.br

RAFAEL NOGUEIRA DE MELO - rafael.nogueira@urca.br

EZEKIAS OLIVEIRA RODRIGUES - ezekiasoliveira15@gmail.com

LUCAS FERREIRA DE ARAÚJO - lucas.f.araujo@urca.br

SARA BARBOSA SILVA - sara.silvaa@urca.br

JOSÉ HILDEMAR TELES GADELHA – hildemar.teles@urca.br

Introdução: O treinamento complexo, em sua configuração mais conhecida, combina um exercício resistido de alta intensidade, que atua como atividade condicionante (AC), com um exercício balístico biomecanicamente semelhante. Essa combinação visa promover o aprimoramento de desempenho pós-ativação (ADPA), cuja ocorrência depende do equilíbrio entre estímulo e fadiga. Nesse contexto, o treinamento de força baseado em velocidade (TFBV) destaca-se por permitir o monitoramento da fadiga em tempo real, por meio da perda de velocidade (*velocity loss* – VL). **Objetivo:** Analisar as evidências sobre o uso do TFBV na indução do ADPA no exercício supino. **Método:** Trata-se de uma revisão de literatura, com buscas realizadas entre setembro e novembro de 2025 nas bases SciELO, PubMed e Scopus. Utilizaram-se termos em inglês organizados em dois eixos, TFBV (p. ex., *velocity-based training*, *velocity loss*, *bar velocity*) e ADPA (p. ex., *post-activation potentiation*, *post-activation performance enhancement*, *conditioning activity*), combinados pelo operador OR dentro de cada eixo e AND entre os eixos. Foram incluídos estudos que utilizaram o supino como AC, mensuraram a velocidade da barra por transdutor linear de posição ou acelerômetro e avaliaram a ocorrência de ADPA. Como critério de exclusão foi adotado artigos duplicados ou indisponíveis na íntegra. **Resultados:** Quatro estudos foram incluídos, todos com amostras exclusivamente masculinas (10 a 18 participantes), compostas por indivíduos fisicamente ativos, universitários ou atletas de voleibol sentado. As AC foram realizadas entre 40% e 80% de 1RM, com limiares de 10% e 30% de VL. Três estudos identificaram ADPA, todos com 10% de VL. Nos dois estudos que compararam os limiares, a condição com 10% de VL aumentou a

velocidade média propulsiva no arremesso de supino entre 4,5% e 7,4%, de 4 a 12 minutos após a AC, enquanto a condição com 30% de VL acumulou aproximadamente o dobro do volume de treino e não induziu ADPA. O único estudo sem efeito utilizou 80% de 1RM com 10% de VL, protocolo semelhante ao de um estudo com resultado positivo, mas avaliou o desempenho no *push-up* balístico. **Conclusão:** O TFBV, especialmente com limiar de 10% de VL, mostra-se uma estratégia promissora para induzir ADPA no supino, possivelmente por limitar a fadiga acumulada durante a AC. Contudo, o reduzido número de estudos e a ausência de participantes do sexo feminino limitam a generalização dos achados, indicando a necessidade de novas investigações.

Palavras-chave: Treinamento Resistido. Exercício Físico. Desempenho Atlético.