

465

OS EFEITOS DE DOIS MODELOS DE TREINO DE GINÁSTICA LOCALIZADA SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL, A FORÇA E A RESISTÊNCIA MUSCULAR: ESTUDO DE CASOS. Luana Maciel da Silva, Gabriela Girardi, Michelle Dornelles, Marisa de Souza Gomes, Michel Brentano, Mônica Tagliari, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).

Luana Maciel da Silva, Gabriela Girardi, Michelle Dornelles, Marisa de Souza Gomes, Michel Brentano, Mônica Tagliari, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).

O objetivo deste estudo foi analisar os efeitos sobre a composição corporal (CC), a força e a resistência muscular decorrentes de 2 modelos de treinamento com ginástica localizada (GL). Foram submetidos a um programa de GL, 2 indivíduos, sendo um de GL de alta intensidade (GLI) e outro de GL de alto volume (GLV). Os indivíduos foram submetidos a uma periodização de 22 semanas com 3 sessões semanais. O indivíduo GLI realizou um treino com incrementos de carga e o indivíduo GLV com incrementos do número de repetições. No pré e pós treinamento foram realizadas as medidas de massa corporal (MC), somatório de dobras cutâneas (âDC), percentual de gordura (MG%). Também foram avaliadas a força e a resistência muscular em dois exercícios: adução bilateral do quadril (ADU) e abdução unilateral do quadril (ABDU). O ritmo de execução foi controlado por trilha musical de 129 bat.min⁻¹. Sobre os valores relativos (D%) da CC foi observado aumento da MC de 0, 5% para GLI e diminuição de 2% para GLV, diminuição do âDC de 10 e 19, 2% e diminuição de MG de 7 e 12% para GLI e GLV respectivamente. Foram observados incrementos de força nos exercícios ADU de 90 e 50%, e ABDU de 36 e 22% para GLI e GLV respectivamente. Também foram observados ganhos na resistência muscular para os exercícios ADU de 820 e 1120%, e ABDU de 143 e 171% para GLI e GLV respectivamente. Como conclusão, a aplicação de GL de alta intensidade promove incrementos na MC possibilitando um aumento da massa muscular, resultando em maiores ganhos de força e menores ganho de resistência muscular. Já a aplicação de GL de alto volume promove diminuição do âDC e do MG%, maiores ganhos de resistência muscular e menores ganhos de força. Sugerimos a periodização com ambos os modelos em diferentes fases do treinamento.