

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).

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.