

TREINAMENTO DE FORÇA: A DENSIDADE DA CARGA COMO ESTÍMULO OTIMIZADOR NOS AJUSTES MORFOLÓGICOS E FUNCIONAIS

Tácito P. de Souza Júnior^{1,3}, João P. Dubas¹, Benedito Pereira², Paulo R. de Oliveira³.
¹FEFIS - UNIMES, ²EEFEUSP, ³FEF - UNICAMP.
E-mail: tacitojr@terra.com.br

OBJETIVO: verificar o efeito de dois protocolos de treinamento resistido na resultante de força máxima dinâmica de membros (RFMD) superiores e inferiores. **METODOLOGIA:** foram recrutados 20 voluntários, com idade entre 19 e 27 anos. Antes do treinamento, todos os voluntários passaram por uma bateria de testes, que foi constituída pela determinação da massa corporal, estatura, circunferências de braço, coxa e perna, somatório das dobras cutâneas tricipital, peitoral, abdominal, da coxa e panturrilha medial e RFMD, determinada por meio do teste de uma ação motora voluntária máxima dinâmica (AMVMD) nos exercícios de supino e agachamento. O treinamento teve duração de oito semanas, sendo que nas primeiras duas semanas todos os voluntários realizaram o programa com intensidade igual a 50% da AMVMD; após este período os voluntários foram distribuídos aleatoriamente a um dos dois grupos de treinamento, ou o grupo de intensidade crescente (GIC, n = 10) ou o grupo de pausas decrescentes (densidade, GPD, n = 10), e passaram a treinar com intensidade igual a 80% da AMVMD. Os voluntários do GIC deveriam aumentar a intensidade de treino, toda vez que conseguissem realizar o limite superior de 10 repetições; já no segundo grupo, os intervalos entre as séries tinham redução de 15 segundos a cada semana. Acabado o período de treinamento, que teve duração de oito semanas, os voluntários foram submetidos à mesma bateria de testes. **ANÁLISE ESTATÍSTICA:** os resultados são apresentados na forma de mediana e intervalo interquartil. Para verificar a significância da diferença entre os grupos, aplicou-se a prova estatística de Mann-Whitney. A significância estatística do treinamento foi determinada pela prova de Wilcoxon. Para ambos os testes, aceitou-se a significância estatística em alfa inferior ou igual a 5%. **RESULTADOS:**

Tabela 1. Descrição das alterações na MC, RFMDS e RFMDA, em ambos os grupos, após oito semanas de treinamento.

Grupos	MC (kg)	RFMDS (kg)	RFMDA (kg)
Grupo de intensidade crescente (GIC, n = 10)			
Pré-treino	74,30 (9,38)	92,00 (18,00)	122,00 (10,00)
Pós-treino	72,75 (9,42)	102,00 (15,00) [*]	147,00 (30,00) [†]
Grupo de pausas decrescentes (GPD, n = 10)			
Pré-treino	70,80 (12,88)	95,00 (22,75)	117,00 (25,00)
Pós-treino	71,90 (10,10)	122,00 (16,00) ^{†‡}	132,00 (25,00) [†]

MC: massa corporal, RFMDS: resultante de força máxima dinâmica no supino, RFMDA: resultante de força máxima dinâmica no agachamento. * diferença estatisticamente significativa; para $P = 0,0039$; em relação ao pré-treino. † diferença estatisticamente significativa; para $P = 0,0020$; em relação ao pré-treino. ‡ diferença estatisticamente significativa; para $P = 0,0190$; em relação ao GIC.

CONCLUSÃO: a partir dos resultados apresentados na Tabela 1, pode-se afirmar que ambas as metodologias de treinamento são eficazes na melhora da RFMD, tanto em membros superiores quanto para os membros inferiores. Contudo, a aplicação de uma rotina de treinamento, onde a densidade seja aumentada gradativamente (pausas decrescentes), pode levar a maiores ganhos de força para membros superiores.