

Ainda se desconhece os efeitos do treinamento de força em meninos desnutridos. O objetivo deste trabalho foi analisar a força muscular e a treinabilidade em meninos desnutridos. Oito meninos de 10 a 14 anos, pré-púberes e púberes (Tanner) e com desnutrição de leve a moderada (Waterlow-NCHS) foram avaliados tanto na força muscular através da Prensão Manual e Estático de Barra como na massa muscular através da Circunferência Muscular do Braço (CMB) e Ecografia (Toshiba-Sal). Após parear os meninos pelo Tanner, eles foram randomizados a participar de um grupo experimental ou controle. O grupo experimental treinou 3 vezes por semana, por 9 semanas, com exercícios de 50-60% da força máxima nos membros superiores. O grupo controle participou de atividades recreativas. Os resultados, em média e desvio padrão, pré e pós treinamento primeiro no grupo experimental seguido pelo grupo controle foram: Prensão Manual, 20, 1 (6, 8) e 23, 5 (6, 6), 16, 5 (2, 6) e 17, 5 (3, 7) N; Estático de Barra 24, 5 (6, 8) e 27, 9 (6, 1), 22, 6 (6, 1) e 21, 4 (12, 9) seg; CMB 16, 4 (2, 4) e 16, 9 (2, 5), 15, 5 (1, 1) e 15, 1 (1, 2) cm e Ecografia 7, 8 (2, 7) e 10, 9 (5, 5), 7, 1 (1, 3) e 7, 5 (3, 5) cm. A Prensão Manual aumentou ($p < 0.05$) no grupo experimental em relação ao grupo controle. Isto sugere que crianças desnutridas também aumentam a força com um treinamento adequado. (CNPq)