



Evento	Salão UFRGS 2018: SIC - XXX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2018
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	OS EFEITOS DE DIFERENTES ESTRATÉGIAS DE TREINAMENTO DE FORÇA NO MEIO AQUÁTICO SOBRE O NÚMERO DE REPETIÇÕES TOTAIS E NA FORÇA ISOMÉTRICA VOLUNTÁRIA MÁXIMA DE MEMBROS SUPERIORES EM MULHERES JOVENS
Autor	GUILHERME DROESCHER DE VARGAS
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

OS EFEITOS DE DIFERENTES ESTRATÉGIAS DE TREINAMENTO DE FORÇA NO MEIO AQUÁTICO SOBRE O NÚMERO DE REPETIÇÕES TOTAIS E NA FORÇA ISOMÉTRICA VOLUNTÁRIA MÁXIMA DE MEMBROS SUPERIORES EM MULHERES JOVENS

Autor: Guilherme Droescher de Vargas Orientador: Luiz Fernando Martins Kruehl

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Modalidades de exercícios realizados no meio aquático têm apresentado bastante destaque na literatura, devido aos seus benefícios relacionados às propriedades físicas da água, como um menor impacto articular nos membros inferiores e menores valores de frequência cardíaca e pressão arterial. A hidroginástica tem sido uma modalidade com grande procura por diferentes populações. Dentro da modalidade, dependendo do objetivo, podem ser realizados diferentes tipos de exercícios, como por exemplo, exercícios aeróbios, de força, além da combinação de ambos. A progressão do treinamento de força no meio aquático prescrito por tempo de execução é realizada através da diminuição do tempo da série e o aumento da quantidade de séries. O trabalho tem como objetivo comparar as respostas do número total de repetições entre diferentes estratégias de treinamento de força de hidroginástica no exercício de flexão e extensão de cotovelo realizados por mulheres jovens, assim como a influência do protocolo sobre a contração isométrica voluntária máxima (CVM).

A amostra foi composta por 15 mulheres jovens ($23,13 \pm 3,04$ anos), que já haviam praticado hidroginástica. Foi realizada a aquisição dos dados durante a execução do exercício de flexão e extensão do cotovelo. Antes e depois do protocolo de exercícios foi realizado o teste de CVM nos músculos Bíceps Braquial (BB) e Tríceps Braquial (TB). Os dados foram coletados em três diferentes tempos de séries (2x 30 segundos, 3x de 20 segundos e 6x de 10 segundos) cuja ordem de realização foi randomizada. O número de repetições foi analisado a partir da filmagem das estratégias. Foi utilizado teste de normalidade Shapiro-Wilk e ANOVA para medidas repetidas com teste complementar de *post-hoc* de Bonferroni para as demais estratégias, o índice de significância adotado foi de $\alpha=0,05$.

Os valores da CVM do BB (Força: pré: $11,65 \pm 2,89\text{kg}$ pós: $10,90 \pm 2,95\text{kg}$ / RMS: pré: $615,06 \pm 405,95$ pós: $617 \pm 381,38$) e TB (pré: $8,46 \pm 2,5\text{kg}$ pós: $8,03 \pm 2,26\text{kg}$ / RMS: pré: $523,32 \pm 262,37$ pós: $420,62 \pm 242,13$), pré e pós a execução do protocolo de treinamento de força não apresentaram diferenças estatisticamente significantes. O número de repetições entre as estratégias mostrou diferença significativa (2x30 segundos: $62,79 \pm 19,73$; 3x20 segundos: $71,50 \pm 17,73$; 6x10 segundos: $78,00 \pm 12,51$).

Os resultados encontrados demonstram que fracionando o tempo de séries é possível aumentar a velocidade de execução do exercício, e desta forma aumentar também o número de repetições totais. Com o aumento da velocidade de execução, sugere-se que há uma maior resistência ao movimento e conseqüentemente uma maior ativação neuromuscular. Além disso, após o protocolo de exercícios, não foi observada fadiga muscular em nenhuma das musculaturas analisadas. Pode se concluir então que a progressão através do fracionamento do tempo de série seja uma boa alternativa para prescrição de treinamento de força no meio aquático.