

270

EFEITOS NA PRODUÇÃO DE PICO DE TORQUE E TRABALHO TOTAL MUSCULAR, AMPLITUDE ARTICULAR E COMPOSIÇÃO CORPORAL DECORRENTES DE AULAS DE GINÁSTICA LOCALIZADA: UM ESTUDO DE CASO.

Marisa Graziela de Souza Gomes, Gabriela Faccioni Girardi, Michelle Dorneles, Eduardo Lusa Cadore, Monica Tagliari, Michel Arias Brentano, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).

O treinamento resistido (TR) faz parte de um programa de condicionamento físico que promove alterações positivas na força e na resistência muscular e na composição corporal dos praticantes, devido à manipulação do volume (número de repetições e séries) e da intensidade (resistência empregada). A ginástica localizada (GL) é considerada um tipo de TR, utilizando pesos livres com a particularidade dos movimentos serem executados no ritmo musical. Entretanto, não estão claros os efeitos que podem ser proporcionados pela GL. O objetivo desse estudo de caso é avaliar as possíveis adaptações decorrentes do treinamento com GL. Um indivíduo participou de 2 meses de treinamento, caracterizado pelo incremento do volume (número de repetições) e manutenção da intensidade (resistência empregada). O sujeito foi submetido a avaliações no dinamômetro isocinético em três velocidades angulares (60°, 90° e 120°) para análises do pico de torque (PT) e trabalho total (TT). Além disso, foram analisadas a composição corporal e a amplitude articular. Com relação ao PT e ao TT dos membros superiores, houve uma tendência de aumento em todas as velocidades analisadas porém, para o PT e o TT dos membros inferiores, ocorreu uma diminuição dos valores. Pertinente à amplitude articular, ocorreu uma diminuição da extensão horizontal do ombro e um aumento na abdução do quadril. Não houve modificações na composição corporal. Esses resultados sugerem que o treinamento com GL, caracterizado pelo alto volume e baixa intensidade, pode ser efetivo para o aumento da força nos grupos musculares pouco utilizados nas atividades da vida diária em indivíduos sedentários.