

153

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO DE CORRIDA EM PISCINA FUNDA NA FORÇA MUSCULAR DE MULHERES.*Ananda Silveira Cardoso, Leonardo Peyré Tartaruga, Roberta Eilert Barella, Michel Arias Brentano, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.)* (Departamento de

Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS).

Este estudo analisou os efeitos de um programa de corrida em piscina funda, com a utilização de equipamentos resistivos (ER), na força máxima de mulheres praticantes de Jogging Aquático. Trinta e quatro mulheres foram divididas em 4 grupos experimentais (GEs). Os dois primeiros GEs realizaram um treinamento com ênfase em força muscular (CE). O primeiro grupo (GE1), utilizou ER em membros inferiores (MI) enquanto o segundo (GE2), utilizou ER em membros superiores (MS). Os outros grupos, GE3 e GE4, realizaram um treinamento sem ênfase em força muscular (SE). O GE3 utilizou ER em MI enquanto que o GE4 utilizou ER em MS. O treinamento teve a duração de 12 semanas e foi dividido em quatro fases caracterizadas pelo aumento do número de séries realizadas (2 – 6) e redução do tempo de execução para cada exercício (30s – 10s). O tempo de intervalo entre cada série aumentou da primeira para a terceira fase (1, 10s–1, 30s), diminuindo na quarta fase (1, 10s). A avaliação da força muscular foi realizada através do teste de 1RM nos exercícios de abdução do quadril, extensão do cotovelo e flexão do cotovelo. A comparação dos valores de força (kg) intra e inter-grupos ($p < 0, 05$) foi realizada através do teste t dependente e análise de variância (ANOVA), respectivamente. No caso de diferenças inter-grupos, o teste post-hoc Bonferroni foi utilizado. Foram observados aumentos significativos na força muscular de todos os grupos musculares, em todos os GEs; porém não foram encontradas diferenças estatísticas entre os GEs. Os grupos musculares apresentaram os seguintes resultados (kg): extensores do cotovelo: GE1 - 15, 1 ± 1, 4 vs 18, 1 ± 1, 7; GE2 - 15, 4 ± 2, 9 vs 18, 0 ± 3, 1; GE3- 13, 7 ± 2, 5 vs 16, 4 ± 3, 2; GE4 - 15, 9 ± 2, 9 vs 17, 8 ± 2, 0. Flexores do cotovelo: GE1 - 9, 3 ± 1, 8 vs 11, 0 ± 1, 4; GE2 - 9, 6 ± 1, 8 vs 11, 0 ± 2, 5; GE3 - 9, 4 ± 1, 3 vs 11, 1 ± 1, 9; GE4 - 10, 5 ± 0, 8 vs 11, 0 ± 0, 9. Adutores do quadril: GE1 - 22, 5 ± 2, 9 vs 26, 3 ± 4, 2; GE2 - 25, 6 ± 4, 9 vs 28, 0 ± 6, 5; GE3 - 24, 7 ± 2, 9 vs 28, 2 ± 4, 9; GE4 - 23, 3 ± 4, 5 vs 24, 4 ± 4, 5. Esses resultados sugerem a possibilidade de aumentar a força muscular de MI e MS através da corrida em piscina funda, porém a utilização de um treinamento de força específico ou de ER parece não ser fundamental para que aumentos na força sejam obtidos. (UFRGS/IC voluntária).