

ADAPTAÇÕES NEUROMUSCULARES DE MENINOS SUBMETIDOS A TREINAMENTO DE FORÇA.

*Cinara Bos dos Santos**, *Marcelo M. Sant'Anna***, *Norton L. Oliveira****, *Lucimere Bohn*, *Carolina A. Collet*, *Alvaro R. de Oliveira* (Depto. de Desportos, Escola de Educação Física, UFRGS).

O objetivo deste trabalho foi analisar e comparar os ganhos da força muscular de meninos pré-púberes (PP) e púberes (P), ambos submetidos a um programa de treinamento de força. Para o grupo experimental e controle foram recrutados voluntariamente meninos (10 – 13 anos), classificados em PP e P, conforme os estágios maturacionais de Tanner. Todos foram submetidos a avaliação médica prévia. Somente participaram do estudo os meninos autorizados pelos pais, após os mesmos estarem cientes dos procedimentos da pesquisa. As diferenças nas medidas de força (Δ) (Kg), pré e pós-treinamento, determinadas pelo teste de 1-RM nos exercícios flexão de cotovelos (FC) e extensão de joelhos (EJ) foram analisadas. O programa de treinamento durou 12 semanas com frequência de 3 vezes semanais, consistindo de aquecimento, exercícios de força em aparelhos de musculação e alongamentos. Foi utilizado, para análise dos dados, o teste "T" de Student para dados pareados na comparação intragrupos e o teste "T" de Student para dados independentes na relação intergrupos. Os dados analisados até o momento nos permitiram concluir que o Δ da força muscular intragrupos aumentou significativamente nos dois exercícios avaliados e que o Δ da força muscular no exercício EJ não apresentou diferença entre PP e P, enquanto que o Δ da força muscular no exercício FC dos PP foi menor que P em resposta ao treinamento. (*CNPq/PIBIC, **CAPES, ***Fapergs).