

EFEITO DE DOIS MÉTODOS DE TREINAMENTO DE HIPERTROFIA SOBRE A CAPACIDADE DE GERAÇÃO DE FORÇA

Carlos E.F. Coelho, Osvaldo D. Siqueira, Luiz A. B. Crescente, Daniel C. Garlipp
 Universidade Luterana do Brasil - ULBRA/Canoas

Introdução

Para que o indivíduo possa ter o máximo proveito dos benefícios do treinamento de força, se faz necessária a correta aplicação das determinadas variantes de treinamento como duração do exercício, intensidade, progressão de carga e volume de treinamento, além de fatores fisiológicos como individualidade biológica, suporte nutricional, e fatores relacionados a técnica correta e funcional da atividade.

Objetivo

Comparar dois métodos de treinamento de hipertrofia sobre a capacidade de geração de força em adultos ativos submetidos a oito semanas de treinamento.

Material e Métodos

A amostra contou com 13 homens, divididos em dois grupos (Treino Tradicional e Treino Pirâmide), com idades entre 20 e 40 anos, e experiência prática de no mínimo um ano. A intervenção obedeceu um período de oito semanas. A progressão obedeceu um aumento de carga de 5% a cada bloco de 2 treinos, durante 3 semanas, havendo uma diminuição de 10% na quarta semana, gerando um microciclo de 1 semana de restituição. No pré e pós-teste, os voluntários foram submetidos ao protocolo de 10 R.M. para membros inferiores, no equipamento *Leg Press*. Para a análise dos dados, quanto à estatística descritiva foram utilizados os valores de média e desvio-padrão. Quanto à estatística inferencial, para a análise dentro de cada grupo, recorreu-se ao teste *t* para amostras pareadas. Enquanto que para a análise entre os grupos, recorreu-se ao teste *t* para amostras independentes. O nível de significância adotado foi de 5%, sendo que todas as análises foram realizadas no programa estatístico SPSS for Windows 20.0.

Resultados

Tabela 1 - Comparação dos valores médios de força dentro de cada grupo entre o pré e o pós-teste.

Grupo	Pré-teste		Pós-teste		t	Sig.
	Média	DP	Média	DP		
Treino Pirâmide	212,85	34,01	236,71	34,40	-9,685	0,000
Treino Tradicional	195,00	40,74	209,00	44,56	-4,341	0,007

Conclusão

Ambos os métodos de treinamento são eficientes para o aumento da capacidade de geração de força em membros inferiores, porém parece não haver diferenças entre a utilização de um ou outro método.

Referências

LAFIMED - Laboratório de Fisiologia e Medicina do Exercício.

dcgarlipp@gmail.com