



ANÁLISE DE DIFERENTES TIPOS DE AQUECIMENTO NA CAPACIDADE DE PRODUÇÃO DE FORÇA EM ADULTOS TREINADOS

Emerson N. da Silva, Osvaldo D. Siqueira, Luiz A. B. Crescente
Orientador: Daniel C. Garlipp
Universidade Luterana do Brasil (ULBRA/Canoas)

Introdução

O aquecimento é frequentemente proposto como forma de anteceder o treinamento de força (TF), bem como a exercícios físicos variados. O aquecimento quando bem organizado pode elevar a temperatura muscular, juntamente com a melhora do fluxo sanguíneo, podendo auxiliar de maneira positiva o desenvolvimento do TF.

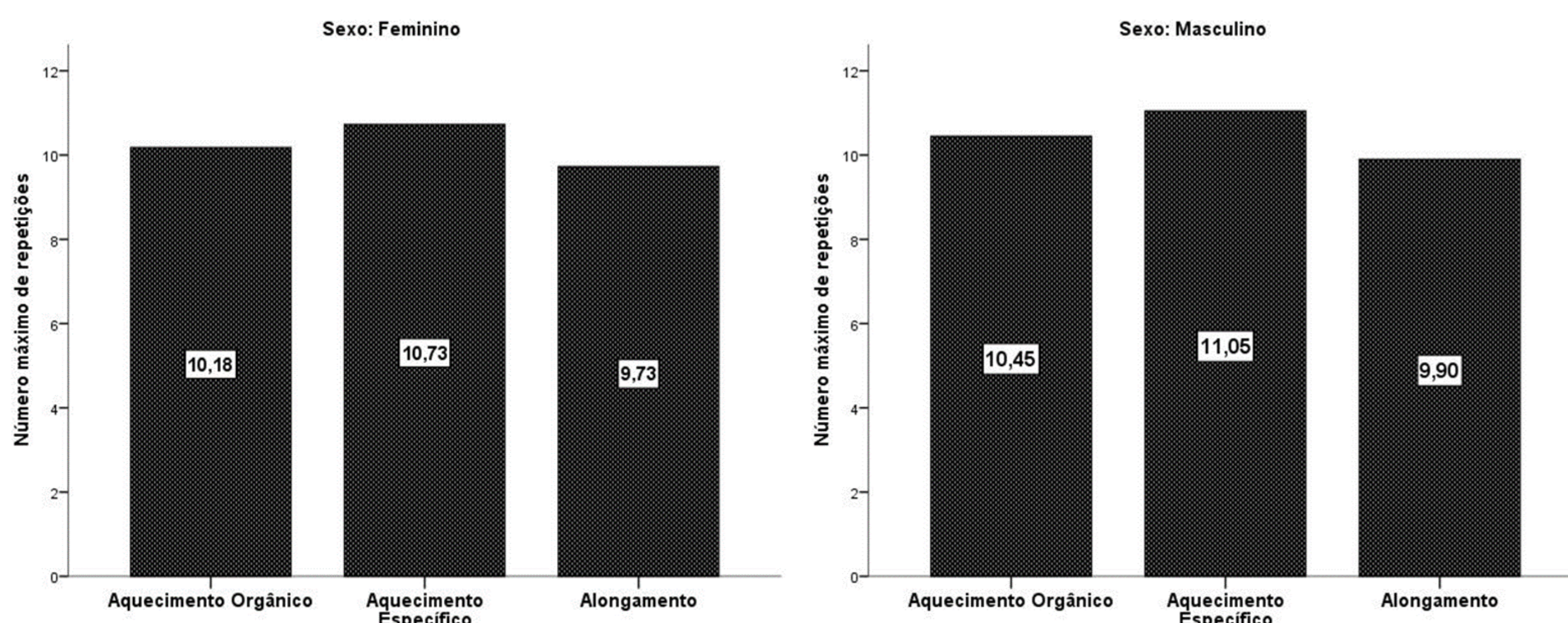
Objetivo

Avaliar a força muscular de membros inferiores, antes e após aplicação de técnicas de aquecimento orgânico, aquecimento específico e alongamento, determinando a influência de diferentes protocolos de aquecimento sobre a força muscular em repetições máximas (RM).

Material e Métodos

Para o presente estudo de natureza exploratória foram avaliados um total de 31 participantes, sendo 20 (64,5%) do sexo masculino e 11 (35,5%) do sexo feminino, com idades entre os 21 e 35 anos. Todos os participantes deveriam praticar o TF a pelo menos 6 meses, e o exercício Leg Press deveria estar em suas rotinas de treino. Foram realizados quatro encontros em dias alternados, respeitando o intervalo de 48 horas entre os testes. No primeiro encontro foram determinadas as cargas para a execução de 10RMs. No segundo encontro os participantes realizaram o aquecimento orgânico, sendo feito 6 minutos entre 65-75 rpm, seguido do teste no Leg Press. No terceiro encontro foi realizado o aquecimento específico, utilizando-se 50% da carga de 10RM para executar 15 repetições, seguido do teste no Leg Press. No quarto encontro, foram executados dois tipos de alongamentos para membros inferiores em 3 séries de 20 segundos para cada posição, logo após sendo realizado o teste de força. Para a estatística descritiva foram utilizados os valores da média e do desvio-padrão. Para a estatística inferencial, foi utilizada a Análise de Variância para Medidas Repetidas com Post-Hoc de Bonferroni. Todas as análises foram realizadas no programa estatístico SPSS for Windows 20.0. O nível de significância adotado foi de 5%.

Resultados



Conclusão

Sugere-se utilizar o aquecimento específico como forma de preparação ao treinamento de força.

Referências