

EFEITOS DE DOIS PROTOCOLOS DE TREINAMENTO DE FORÇA NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE HOMENS JOVENS

Thiago Mattos Frota de Souza^{1,2,3}, Ramac Sgrignero Poppin⁴, Cláudio de Oliveira Assumpção^{2,3}, Christiano Bertoldo Urtado² e Ramon Zabaglia³

¹ Faculdades Integradas Einstein de Limeira – FIEL – Limeira, SP – Brasil

² Faculdade Integração Tietê – FIT – Tietê, SP – Brasil

³ Centro Universitário Anhanguera – UNIFIAN – Leme, SP – Brasil

⁴ Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP – Piracicaba, SP – Brasil

e-mail: thmfsouza@gmail.com

Introdução: O treinamento com pesos vem ganhando cada vez mais adeptos que buscam objetivos diferentes com o treino, existindo ainda algumas controvérsias com relação às diferentes metodologias de treinamento. Embora a aplicação do teste de uma repetição máxima (1-RM) seja uma das estratégias mais acertadas para a sistematização do treinamento com pesos, esta é cada vez menos utilizada em academias de musculação, dando lugar à utilização de repetições máximas (RM). **Objetivo:** comparar os efeitos de dois protocolos de treinamento de hipertrofia na composição corporal de homens jovens, não sedentários, praticantes de musculação. **Metodologia:** A casuística foi composta de oito indivíduos do sexo masculino, com idade de $20,88 \pm 2,17$ anos, estatura de $1,80 \pm 0,04$ m e peso corporal de $74,88 \pm 7,23$ kg, separados em dois grupos: GRFI – grupo resistência de força I (n=4), que realizou o treinamento de resistência de força baseado no número de repetições, sendo composto de três séries de 10 repetições de 70 a 80% de 1RM e GRFII – grupo resistência de força II (n=4), que realizou o treinamento de resistência de força baseado no percentual da carga máxima, sendo três séries a 85% de 1RM até a exaustão, onde o treinamento era realizado cinco vezes na semana, com duração total de 10 semanas. Foi realizada a avaliação antropométrica (peso corporal, estatura e dobras cutâneas) pré e pós treinamento. Para a análise dos dados foi utilizado o teste t de *Sudent* para dados pareados, adotando um nível de significância de 5% ($p < 0,05$). **Resultados:** Tanto o GRFI quanto o GRFII não apresentaram diferenças significativas nas variáveis estudadas após o treinamento (GRFI Pré = $79,63 \pm 5,19$ kg; $1,78 \pm 0,04$ m; $25,15 \pm 0,72$ kg/m²; $18,70 \pm 1,33$ %. GRFI Pós = $78,08 \pm 2,34$ kg; $1,78 \pm 0,04$ m; $24,75 \pm 0,30$ kg/m²; $16,00 \pm 2,63$ %. GRFII Pré = $70,13 \pm 5,91$ kg; $1,83 \pm 0,03$ m; $21,03 \pm 1,28$ kg/m²; $14,00 \pm 1,86$ %. GRFII Pós = $70,68 \pm 5,96$ kg; $1,83 \pm 0,03$ m; $21,20 \pm 1,37$ kg/m²; $11,80 \pm 3,00$ %). Porém, quando comparou-se o GRFI com o GRFII, houve diferença significativa no IMC Pré, % de gordura Pré e no IMC Pós. **Conclusão:** Pode-se concluir que dentro do período proposto nenhuma das duas metodologias utilizadas para o treinamento de hipertrofia foi eficaz para promover mudanças significativas na composição corporal de homens jovens não sedentários.

Palavras-chave: treinamento de força; homens; composição corporal.

Área Temática: Avaliação e Controle.