

EFEITOS DO TREINAMENTO COM PESOS NA FORÇA MUSCULAR EM ADOLESCENTES AVALIADOS EM DIFERENTES MÉTODOS

Eurico Lara de Campos Neto, Danilo Luiz Fambrini, Natália Paludo Silveira, Aline Rossi, Claudinei Ferreira dos Santos. Centro de Ciências da Saúde, Universidade Estadual do Norte do Paraná, Jacarezinho, PR – Brasil. Grupo de Estudos em Treinamento com Pesos e Performance Humana (GETPPH).

e-mail: netolaraef31@hotmail.com

Introdução: O treinamento com pesos é utilizado como estratégia para o aumento da força muscular, independentemente da faixa etária. Assim, jovens, adultos, idosos e atletas podem se beneficiar deste tipo de treinamento. No entanto, estudos envolvendo crianças e adolescentes ainda são escassos, com limitações em relação aos métodos de avaliações da capacidade física força muscular. **Objetivo:** Assim, o objetivo do presente estudo foi estudar o efeito de 12 semanas de treinamento com pesos em jovens, avaliados pelo teste de 1-RM e dinamometria isocinética e determinar se ocorrem diferenças nos ganhos percentuais entre os diferentes métodos de avaliações. **Metodologia:** A amostra contou com 12 sujeitos com idade média de $14,66 \pm 1,15$ anos, todos em idade pubertária (TANNER, 1962) e sem experiência prévia em treinamento com pesos. O treinamento com pesos foi realizado duas vezes por semana durante 12 semanas, composto por 10 exercícios, sendo um para cada grupo muscular, executadas nas primeiras seis semanas na ordem alternada por segmento e nas seis restantes localizada por articulação. A intensidade foi determinada por zonas alvo de repetições máximas e ajustada semanalmente. Todos os sujeitos realizaram os testes de força isocinética e o teste de força isotônica no movimento de extensão de joelho. O teste de força isocinética foi realizado em um dinamômetro da marca BIODEX, 4.0 com os movimentos de extensão de joelho a 60° e $300^\circ/\text{segundo}$,s eguindo as recomendações do manual do fabricante. O teste isotônico foi realizado em uma cadeira extensora no movimento de extensão de joelho, mediante o teste de uma repetição máxima (1-RM), sem controle da velocidade de execução do movimento. Para ambas as avaliações foram realizadas familiarização ao teste e foram realizadas respectivamente no laboratório de avaliação física do Centro de Ciências da Saúde-UENP e academia de Treinamento com Pesos-UENP. Após verificação da normalidade dos dados pelo teste *Shapiro Wilks*, a comparação entre os momentos pré e pós treinamento, foi feita pelo teste “t” *Student*. Para todas as análises foi utilizado o pacote estatístico *Statistic 6.0*, sendo o nível de significância adotado $p < 0,05$. **Resultados:** Não foi verificada diferença significativa entre os momentos para a avaliação isocinética com velocidade de $60^\circ/\text{seg}$. ($197,72 \pm 21,09$ vs $189,47 \pm 36,08$ N.m). Contudo, na velocidade de $300^\circ/\text{seg}$. e no teste isotônico (1-RM) ocorreram aumentos significativos ($94,27 \pm 24,75$ vs $102,20 \pm 21,59$ N.m e $40,45 \pm 8,93$ vs $47,83 \pm 10,62$ kg, respectivamente). **Considerações Finais:** O programa de treinamento com pesos proposto foi eficiente para aumentar a força muscular da musculatura extensora do joelho de jovens. Contudo o fato de não ter sido observado modificações significativas na avaliação a $60^\circ/\text{seg}$, pode sugerir receios quando o treinamento é realizado pelo regime de contração isotônico e avaliado por dinamômetros isocinéticos.

Palavras chave: força muscular, adolescentes, treinamento com pesos.