

EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO COMBINADO NAS VARIÁVEIS DE RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA DE MULHERES JOVENS SEDENTÁRIAS.

Sabrina Toffoli Leite(1), Paula Tatiane Alonso(1), Valéria Bonganha(1), Vera Aparecida Madruga Forti(2) – (1) Graduandas FEF/UNICAMP, (2) DEAFA/FEF/UNICAMP – CEP 13083-851 – Campinas/SP – Brasil - sabrina.toffoli@terra.com.br.

Introdução: atualmente as pesquisas têm focado os benefícios do treinamento físico combinado (TFC) em diversas capacidades físicas para diversas populações. A combinação de exercícios aeróbios e de resistência muscular localizada (RML) tem sido realizada por diversos praticantes, mas seus efeitos no desenvolvimento da RML não são muito conhecidos. **Objetivo:** avaliar se a proposta do projeto de extensão de Condicionamento Físico da FEF/UNICAMP, em aumentar a RML, através de um programa de TFC é concretizada após sua realização. **Sujeitos e Métodos:** Para isso foram selecionadas 12 voluntárias, inicialmente sedentárias com média de idade de $23,33 \pm 1,77$ e saudáveis. Eram realizadas 3 sessões semanais, em dias alternados, com uma hora de duração. As aulas consistiam de aquecimento, 25 minutos de exercícios aeróbios, seguidos de 25 minutos de exercícios de RML para todos os grupamentos musculares, sendo os dois primeiros meses estruturados em 3 séries de 12 repetições e nos dois últimos em 4 séries de 12 repetições, para membros inferiores, superiores e abdominais, finalizando com alongamento. Para avaliação foram realizados os seguintes testes: teste de abdominal, teste de flexão de braços e teste de sentar e levantar. Nestes testes a voluntária realizava o máximo número de repetições possíveis em 60 segundos. A análise dos dados foi feita através do teste T de Student, para amostras dependentes. **Resultados:** Todos os testes realizados pra avaliar a RML, alteraram positivamente e com nível de significância de $p \leq 0,001$, nos remetendo a idéia que o programa de atividade física é compatível com sua proposta inicial, conforme demonstram os resultados apresentados na Tabela 1.

Tabela 1- Valores médios das variáveis de RML nas condições Pré e pós treino.

VARIAVEIS	PRÉ	PÓS	p
Abdominal (rept)	$22,5 \pm 10,11$	$27,33 \pm 10,09$	0,00136*
Flexão de Braços (rept)	$23,25 \pm 6,89$	$31,08 \pm 6,35$	0,00007*
Agachamento (rept)	$32,25 \pm 4,82$	$40,41 \pm 6,65$	0,00000*

Conclusão: Analisando os dados apresentados pode-se concluir que o programa de treinamento físico combinado proposto é eficiente para a melhora das variáveis de resistência muscular localizada, melhorando o tônus muscular de suas praticantes pois, apesar de não haverem os dados sobre a composição corporal, os resultados mostram que pode ter havido ganho de massa muscular, devido ao grande aumento do número de repetições realizadas no teste na reavaliação, em todos os exercícios analisados.