

OS EFEITOS DE DIFERENTES ESTRATÉGIAS DE TREINAMENTO DE FORÇA NO MEIO AQUÁTICO SOBRE O NÚMERO DE REPETIÇÕES TOTAIS E NA FORÇA ISOMÉTRICA VOLUNTÁRIA MÁXIMA DE MEMBROS SUPERIORES EM MULHERES JOVENS

Aluno: Guilherme Droscher de Vargas

Orientador: Prof. Dr. Luiz Fernando Martins Kruehl

INTRODUÇÃO

A hidroginástica tem sido uma modalidade com grande procura por diferentes populações. Conforme o objetivo, podem ser realizados diferentes tipos de exercícios, como exercícios aeróbicos, de força, além da combinação de ambos. A progressão do treinamento de força no meio aquático prescrito por tempo de execução é realizada através da diminuição do tempo da série e o aumento da quantidade de séries.

OBJETIVO

Comparar o número total de repetições entre diferentes estratégias de treinamento de força de hidroginástica no exercício de flexão e extensão de cotovelo realizados por mulheres jovens, assim como a influência do protocolo sobre a contração isométrica voluntária máxima (CVM).

METODOLOGIA

AMOSTRA

Tabela 1: Caracterização da amostra

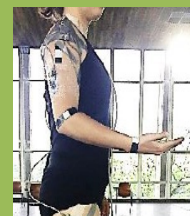
| Variáveis | Média | DP |
|----------------------|-------|--------|
| Idade (anos) | 23,13 | ±3,04 |
| Estatura (cm) | 161,4 | ±0,06 |
| Massa Corporal (kg) | 59,88 | ±9,17 |
| Gordura Corporal (%) | 31,56 | ±13,33 |
| IMC | 22,96 | ±3,22 |
| Comprimento MS (cm) | 25,06 | ±3,66 |

AVALIAÇÃO

- Três tempos de séries (2x30", 3x20" e 6x10");
- Antes e depois do protocolo de exercícios: teste de CVM nos músculos Bíceps Braquial (BB) e Tríceps Braquial (TB);
- Número de repetições analisado a partir da filmagem das estratégias.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

- Normalidade: teste de Shapiro-Wilk;
- ANOVA para medidas repetidas;
- Post-hoc de Bonferroni;
- Índice de significância: $\alpha=0,05$.



RESULTADOS

Tabela 2: Valores da CVM dos músculos Bíceps Braquial (BB) e Tríceps Braquial (TB)

| Variável | Pré protocolo | | Pós protocolo | | Sig. |
|----------|---------------|---------|---------------|---------|-------|
| | Média | DP | Média | DP | |
| BB(RMS) | 615,06 | ±405,95 | 617,37 | ±381,38 | 0,974 |
| TB(RMS) | 523,32 | ±262,37 | 420,62 | ±242,13 | 0,224 |

➤ Não foram encontradas diferenças significativas nos valores da CVM pré e pós protocolo, indicando não haver fadiga muscular induzida pelo protocolo.

Tabela 3: Valores médios do número de repetições entre as estratégias.

| Variável | 2x30s | | 3x20s | | 6x10s | | Sig. |
|-----------|--------------------|--------|----------------------|--------|--------------------|--------|-------|
| | média | DP | média | DP | média | DP | |
| Nº de rep | 62,79 ^a | ±19,73 | 71,50 ^{a,b} | ±17,73 | 78,00 ^b | ±12,51 | 0,019 |

Nota: Letras diferentes indicam diferença significativa.

➤ O Nº de repetições entre estratégias mostrou diferença significativa: 6x10s foi maior do que 2x30s ($p=0,036$).

CONCLUSÃO

- O fracionamento do tempo aumenta o número de execuções, o que pode indicar um aumento na velocidade de execução;
- ⬆ Nº de repetições, ⬆ Velocidade, ⬆ resistência, ⬆ ativação muscular, ⬆ força;
- A progressão por fracionamento do tempo de série é uma alternativa de prescrição de treinamento de força no meio aquático.