

COMPORTAMENTO DA FORÇA MUSCULAR ATRAVÉS DE UM TREINAMENTO DE FORÇA NO MEIO LÍQUIDO EM MULHERES JOVENS E SAUDÁVEIS. *Andreia Silveira de Souza, Carlos Leandro Tiggmann, Bruno Mastrascusa Rodrigues, Bianca Hirschmann, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).*

A proposta do presente estudo foi analisar a eficiência de 11 semanas de treinamento de força na água (TFA), na força muscular em mulheres jovens e saudáveis. Vinte sujeitos foram divididos em dois grupos, grupo de treinamento de força (GTF, n=13) e grupo controle (GC, n=7). Os voluntários participaram de um programa de treinamento de força na água de 50 minutos por dia, dois dias por semana; o TFA consistia de 5 a 15 minutos de aquecimento, 20 a 40 minutos de exercícios resistidos e 5 a 15 minutos de volta a calma, conforme o mesociclo. Foi utilizada a percepção de esforço para o controle da intensidade durante o treinamento. A força máxima foi verificada através do teste de uma repetição máxima (1RM) nos exercícios extensão de joelho (EXJ), flexão de joelho (FXJ), adução (ADQ) e abdução de quadril (ABQ), supino (SUP), remada (REM) e elevação lateral de ombro (ELV). Os dados demonstram que os sujeitos tiveram um aumento significativo de força muscular no GTF, o mesmo não ocorrendo no GC. O GTF apresentou uma variação da força expressa em valores absolutos (kg) de 0, 63 à 10, 55 kg, e obteve os seguintes valores médios de aumento de força relativa: EXJ 19, 74±24, 41%, FLJ 16, 70±12, 27%, ADB 15, 53±9, 44%, ABD 12, 57±7, 54%, SUP 25, 90±17, 84%, REM 12, 53±9, 54% e ELV 12, 73±9, 28%. Os valores relativos de aumento de força oscilaram de 12, 53±9, 28% à 25, 90±17, 84% entre os exercícios do GTF, com uma média de 16, 53±7, 28%. O GC teve valores relativos de mudança na força não significativos, que variaram entre -1, 39±4, 32% a 1, 33±5, 16% entre os exercícios, com uma média de 0, 25±0, 72%. Os resultados indicam que o TFA é um método alternativo de treinamento para melhoria da força muscular em mulheres jovens saudáveis.