

464

OS EFEITOS DE DOIS MODELOS DE TREINO DE GINÁSTICA LOCALIZADA NOS PARÂMETROS CARDIORRESPIRATÓRIOS EM MULHERES DE 20 A 35 ANOS.*Michelle Dornelles, Gabriela Girardi, Marisa de Souza Gomes, Cristine Alberton, Marcelo Coertjens, Michel Brentano, Mônica Tagliari, Luiz Fernando Martins Kruehl (orient.) (UFRGS).*

Esse estudo teve como objetivo analisar as respostas cardiorrespiratórias decorrentes de 2 modelos de treinamento com ginástica localizada (GL) em mulheres de 20 a 35 anos. A amostra foi composta por 19 mulheres que foram divididas em 3 grupos experimentais: grupo intensidade (GI) (28, 8±4, 9 anos), grupo volume (GV) (28, 2±4, 4 anos) e grupo controle (GC) (22, 7±3, 2 anos). Dois modelos de treinos foram periodizados durante 22 semanas, com 3 aulas semanais de 1 hora de duração. Para o GI utilizou-se o treino com incrementos de cargas, para o GV, com aumento de repetições, enquanto que o GC não realizou nenhum treinamento. Todos os indivíduos realizaram um teste de esforço máximo em esteira rolante no pré e pós treinamento. Nesse teste foram avaliados o consumo de oxigênio de pico ($VO_{2\text{pico}}$), o limiar ventilatório (LV), o tempo de exaustão (TE), o tempo do limiar ventilatório (TLV) e o percentual do VO_2 no limiar ventilatório (VO_{2P}), com ergoespirômetro da marca Medical Graphics. Como análise estatística utilizou-se teste de Shapiro-Wilk, teste de Levene, Teste t pareado e Anova One-way com post-hoc de Tukey, com $p < 0,05$ (SPSS vs13.0). Foram observadas diferenças significativas entre os momentos pré e pós treinamento apenas no TE ($p=0,04$) e no TLV ($p < 0,000$) para o GV. Ao compararmos as variáveis entre os grupos foram observadas diferenças significativas apenas no $VO_{2\text{pico}}$ ($p=0,01$) e no LV ($p=0,01$) no momento pré-treinamento para o GC comparado aos demais, enquanto que no pós-treinamento, essas variáveis foram semelhantes. Com isso concluímos que o treinamento do GV trouxe melhoras na economia de movimento visto que incrementou o TE e TLV quando comparado ao GI e GC. Isso pode estar relacionado à maior tonelagem e tempo de contração submáxima realizados neste modelo de aula.