

O TREINAMENTO DE FORÇA EM PRÉ-PÚBERES PROVOCA MELHORIA DA FORÇA SEM AUMENTO DA MASSA MUSCULAR. *Cinara Bos dos Santos**, *Marcelo M. Sant'Anna***, *Norton L. Oliveira****, *Carolina A. Collet*, *Lucimere Bohn*, *Ricardo de A. Castillo* e *Ronei S. Pinto e Alvaro R. de Oliveira*. (Escola de Educação Física, ESEF - UFRGS)

O objetivo deste estudo foi investigar o efeito de um programa de treinamento de força sobre as forças dinâmica máxima e isocinética máxima de meninos pré-púberes (PP). A amostra foi composta de 18 meninos (10–13 anos) PP (Tanner, 1972). O treinamento durou 12 semanas, 3 vezes/semana e consistiu de aquecimento, exercícios de força e alongamentos. A força isocinética máxima, foi avaliada através de dinamometria isocinética nos extensores do joelho direito, a 30 e 90°/s. Para avaliar a força dinâmica máxima nos exercícios de extensão do joelho (EJ) e flexão do cotovelo (FC) utilizou-se o teste de uma repetição máxima (1-RM), em uma cadeira extensora e em banco *scott* acoplado a uma roldana baixa. Foi avaliada a massa magra corporal através da Absortometria Radiológica de Dupla Energia (DXA). Todas as avaliações foram realizadas antes e depois do treinamento. Para análise dos dados foi utilizado o Teste t de Student para dados pareados na comparação intragrupos, e para dados independentes na relação intergrupos. A diferença (Δ) dos valores absolutos, antes e depois do estudo, foram analisadas. O índice de significância adotado foi de $p < 0,05$ em todas as comparações. Os valores de 1-RM das FC e EJ pós-treinamento, foram maiores que no pré-treinamento, no grupo experimental e no controle; os valores de Δ nas FC e EJ do grupo experimental foram maiores que no controle. Os valores de pico de torque a 30 e 90°/s do grupo experimental foram maiores no pós-treinamento, e não houve aumento significativo no grupo controle; os valores de Δ do grupo experimental foram maiores que no controle em ambas velocidades. A massa corporal magra foi maior após o treinamento, no grupo experimental e no controle, e não houveram diferenças nos Δ entre os grupos. Assim, pode-se afirmar que o treinamento de força, foi eficiente para produzir aumento da força muscular, tanto isocinética como dinâmica máxima sem ganhos de massa muscular e, portanto, por adaptações neurais. (*PIBIC-CNPq, **CAPES, ***Fapergs)