

ESTUDO COMPARATIVO ENTRE OS NÍVEIS DE FORÇA APRESENTADOS POR INDIVÍDUOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E INDIVÍDUOS PRATICANTES DE GINÁSTICA LOCALIZADA.

Carina Helena Wasem Fraga, Cláudia Silveira Lima (LAPEX, Departamento de Ginástica e Recreação, Escola de Educação Física, UFRGS).

Indivíduos praticantes de exercícios físicos que objetivam um ganho de força muscular, preocupam-se em qual das modalidades de treinamento - musculação ou ginástica localizada - verifica-se uma produção de níveis maiores de força mediante sua prática. Essa questão não apresenta consenso na literatura, sendo necessário elucidar qual das práticas citadas seria capaz de produzir maiores níveis de força muscular, aumentando a eficiência muscular do aluno/atleta, e correspondendo de modo mais efetivo aos objetivos propostos pelo profissional de Educação Física em um programa de treinamento. Essa pesquisa, portanto, terá por objetivo comparar as diferenças existentes entre os ganhos de força dos indivíduos praticantes de musculação e dos indivíduos praticantes de ginástica localizada, através da análise dos músculos flexores e extensores do cotovelo e dos músculos flexores e extensores do joelho, em um dinamômetro isocinético. Com o intuito de esclarecer essa questão, a pesquisa terá como população indivíduos praticantes de musculação, de ginástica localizada e indivíduos sedentários que constituirão, então, o grupo controle. O aluno a ser avaliado será previamente exposto a um breve aquecimento durante dez minutos em um ciclo ergômetro e, após, serão feitas as avaliações referentes às articulações do joelho e do cotovelo, através de um protocolo específico no dinamômetro isocinético Cybex-Norm. Os dados relativos a força, resistência e equilíbrio muscular poderão, então, ser comparados entre grupos, possibilitando uma escolha mais adequada do tipo de atividade.