

MELHORA NO GANHO DE FORÇA EM ATLETAS DE NATAÇÃO DO PROJETO AMPLIAR/UNIBRASIL, COM A INCLUSÃO DE TRABALHO RESISTIDO NA MUSCULAÇÃO

SOUZA, Aline Fernandes de (Educação Física/UNIBRASIL)
GEMNICZAK, Michelle (Educação Física/UNIBRASIL)

Atualmente, vem aumentando o interesse em torno do treinamento resistido como parte de um programa de exercício global para a saúde e para o condicionamento físico. É uma das modalidades mais praticadas no mundo, e está relacionada ao ganho nos níveis de força muscular. A prática de atividade física, de forma correta, traz vários benefícios à saúde física e mental do praticante, além da melhora da qualidade de vida, de aspectos sociais, entre outros. Quando se fala em atividade física para deficientes intelectuais, é preciso ter um bom planejamento para ensinar as técnicas do desporto. As informações devem ser passadas de maneira simples, relacionando com algo do cotidiano, algo concreto. Uma modalidade bastante estudada para esse público é a natação, devido aos benefícios e a facilidade que a água proporciona para a execução dos movimentos. A pesquisa tem por objetivo analisar o ganho de força em atletas de natação adaptada do Projeto Ampliar/UniBrasil, com a inclusão de trabalho resistido na musculação. A metodologia será uma pesquisa de campo qualitativa, com oito atletas diagnosticados com deficiência intelectual de leve à moderada. Os resultados serão analisados através de pré e pós-testes de velocidade crítica na água, e de repetições múltiplas na musculação. O teste de velocidade crítica resulta na intensidade de exercício que pode ser mantida por tempo prolongado sem que ocorra a exaustão, e o teste de repetições múltiplas remete a um cálculo para a estimativa de 1 RM (repetição máxima). Os testes serão realizados no início da pesquisa, após uma adaptação, e ao final da pesquisa, para análise e comparação. Tanto os testes como a pesquisa em si, serão realizados nas dependências do UniBrasil. Como a pesquisa está em andamento, ainda não foram estabelecidos os resultados.

Palavras-chave: atividade física; treinamento resistido; ganho de força; deficiência intelectual.