

ANALISE COMPARATIVA ENTRE OS GANHOS DE FORÇA EM MÉTODOS DE TREINO TENSIONAIS E METABÓLICOS

CRUZ, Patrícia Caroline – (Graduanda/Educação Física)

O treinamento resistido possui inúmeros efeitos benéficos quando praticado com orientação de um profissional, atualmente o interesse por esse tipo de atividade tem se feito mais presente não apenas buscando resultados estéticos como ganhos de massa muscular e diminuição do percentual de gordura, mas também como uma forma de prevenir e tratar diversas doenças, proporcionar prazer e relaxamento e melhorar as atividades básicas do dia a dia das pessoas. Os resultados obtidos com o treinamento de força são influenciados tanto por estímulos tensionais como metabólicos (GENTIL, 2011). O estímulo tensional é caracterizado pela utilização de altas cargas, repetições que variam de 6 a 12, intervalos de aproximadamente 3 minutos e grandes amplitudes de movimento durante o exercício. Já o estímulo metabólico independe da quantidade de cargas impostas, os intervalos entre séries são mais curtos e o foco está nas alterações metabólicas que ocorrem na musculatura trabalhada (acúmulo de metabólitos e etc.) (GENTIL, 2011). Sendo o ganho de força muscular um dos inúmeros objetivos da musculação a literatura nos traz que os treinos de força são caracterizados por altíssimas cargas (valores próximos ou iguais a 100% de 1RM), poucas repetições (1 a 6), intervalos entre séries superiores a 3 minutos. Partindo desse pressuposto fica fácil associar treinos tensionais a treinos com o objetivo de ganho de força por possuírem características semelhantes, sendo que no método tensional, em tese, haveriam ganhos mais significativos de força se comparado a métodos metabólicos. O presente estudo pretende comparar os ganhos de força muscular nos métodos de treino tensional e metabólico comprovando ou não a tese citada acima. Para realizar os testes serão utilizados os seguintes procedimentos: 1) Aplicados protocolos de predileção de 1RM antes e ao término dos testes; 2) Amostras serão indivíduos em processo de adaptação neuromuscular; 3) Não será acompanhada a dieta dos indivíduos; 4) Testes serão realizados com mulheres de 18 a 35 anos; 5) O período para recolhimento de dados é de seis semanas; 6) Será avaliado o ganho de força na musculatura do quadríceps durante o exercício de extensão de joelhos (cadeira extensora). Este trabalho ainda não apresenta resultados e conclusões, pois se trata de uma intenção de pesquisa para conclusão de curso.

Palavras chaves: Força, Tensional, Metabólico, Musculação.