

## 199 - COMPARAÇÃO DE GANHO DE FORÇA MUSCULAR EM DIFERENTES GRUAMENTOS MUSCULARES EM INDIVÍDUOS ACIMA DE 40 ANOS

- Reinaldo Cesar Dalanesi (Departamento de Saúde Pública, UNESP, Bauru), Fábio Lera Orsatti (Departamento de Ginecologia e Obstetrícia, UNESP, Botucatu), Ricardo Pellis ( , , ), Roberto Carlos Burini (Departamento de Saúde Pública, UNESP, Botucatu) - [burini@fmb.unesp.br](mailto:burini@fmb.unesp.br)

**Introdução:** A promoção do aumento de força, nos diferentes grupamentos musculares, em adultos e idosos, não está bem esclarecida, pela literatura. Assim, lesões articulares e musculares são comuns em academias, e ocorrem muitas vezes pela forma inadequada de prescrição e progressão do treinamento. **Objetivos:** avaliar e comparar, pela prática de exercícios com pesos, o ganho de força em diferentes grupamentos musculares. **Métodos:** Foram estudados 25 indivíduos de ambos os sexos com média de idade de 54+ 7,4 anos, estatura de 1,65+ 1,7 metros e peso corporal de 67+ 10,9 kg, todos voluntários participantes de projeto de extensão universitário “Mexa-se Pró Saúde”. Para avaliação da composição corporal foi verificado peso e estatura por balança antropométrica digital. Para avaliação da força muscular foi utilizado o teste de 1 Repetição Máxima (1RM) em 3 diferentes grupos musculares: peitoral, bíceps e quadríceps em seus respectivos exercícios, supino, rosca direta e cadeira extensora. O estudo teve duração de 12 semanas e consistiu de 3 sessões/semana de 60min, sendo 3 séries de 12-8 repetições a 60-80% de 1RM. Os resultados são apresentados em média + desvio padrão. Utilizou-se teste “t de Student” para comparação pré e pós intervenção e para comparação entre os deltas (pré – pós) o teste não paramétrico de Kruskal-Wallis, com nível de significância 1%. **Resultados:** Foi observado aumento significativo ( $p<0,01$ ) na força muscular, para todos os grupamentos musculares após o treinamento físico, (quadríceps – pré = 28,7 + 6,9 vs pós = 31,6 + 7,3 kg, peitoral – pré = 35,2 + 6,1 vs pós = 39,2 + 7,0 kg, bíceps - pré = 20,0 + 3,0 vs pós = 21,2 + 3,0 kg). No entanto, quando comparado os deltas, o ganho de força no bíceps (5,8%) foi significativamente menor ( $p<0,01$ ) em relação ao peitoral (11,4%) e quadríceps (11,7%). **Conclusão:** Esses dados comprovam a importância do teste de 1RM no início do treinamento, particularmente para evitar sobrecarga nos pequenos músculos. Neste caso, a progressão do condicionamento observada foi diferente entre os grupos musculares, com maior ganho nos grupamentos maiores e menor ganho nos grupamentos menores, mostrando a ordem de prioridades para o treinamento.