

**FORÇA MUSCULAR: EFEITOS DO TREINAMENTO COM PESOS EM INDIVÍDUOS JOVENS ATENDIDOS PELO NÚCLEO DE VIVÊNCIAS CORPORAIS DA UNIFEV**

VENDRAME, Roger Artemio Bittencourt (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

ROCO, Gustavo Santos de (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

PAIVA, Lucilla Lourenço Pereira (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

BAPTISTA, Denys Soares (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

JUNIOR, Valter Mariano dos Santos (orientador) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

A força muscular é um importante componente da aptidão física, e exerce um papel relevante no desempenho físico. Para desenvolver a força muscular, destaca-se a prática de exercícios com pesos. Gan de força muscular surgem já nas primeiras semanas de treinamento com pesos. O objetivo desse estudo foi avaliar o ganho de força muscular durante um programa de exercícios resistidos em um grupo de jovens que frequentam o Núcleo de Vivências Corporais (NVC). Inicialmente os participantes tiveram que efetuar a matrícula junto ao setor de atendimento da UNIFEV, onde assinaram contrato e termo de responsabilidade, em seguida foram convidados a participar ficando livres para desistir da pesquisa em qualquer momento do estudo, foram submetidos a um teste de RM (Adaptado de Tritschler, 2003; Guedes & Guedes, 2006) antes e ao final do programa durando 4 semanas, os exercícios escolhidos foram: Leg Press 45°, Peitoral Dorsal, Puxador Costas e Tríceps na Polia. A mostra contou com 11 indivíduos sendo 6 mulheres com 20,6±1,7anos de idade e 5 homens com 19,6±2,08 anos de idade, a força muscular do grupo feminino de 214,3±39,4 em leg press, 23±3,3 em peitoral dorsal, 29,6±2,8 em puxador costas e 27,8±0,5 em tríceps na polia, no grupo masculino foi de 314,8±138,16 em leg press, 70,8±18,9 em peitoral dorsal, 63,4±17,2 em puxador costas, 61,2±16,6 em tríceps na polia. Após a intervenção o grupo feminino apresentou 235,6±39,6 em leg press, 28,5±2,3 em peitoral dorsal, 33±5 puxador costas e 35,1±3,6 em tríceps na polia, o grupo masculino apresentou 341,6±137,12 em leg press, 75,2±21,4 em peitoral dorsal, 73,2±17 em puxador costas, 66,2±16,3 em tríceps na polia. Assim é possível concluir que ambos

os grupos obtiveram ganhos de força (10%) considerando os valores médios durante o período, entretanto estes poderiam sofrer alterações se o período de intervenção fosse maior que o utilizado.

Palavras-chave: Força Muscular. Aptidão Física. Exercício Resistido.

#### **REFERÊNCIAS:**

AMARAL, Josária Ferraz. Changes in temporal development of the force in different age groups of women. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 21, n. 1, p. 70-74, 2015.

BAZGIR, Behzad. "Effects of Eccentric and Concentric Emphasized Resistance Exercise on IL-15 Serum Levels and Its Relation to Inflammatory Markers in Athletes and Non-Athletes." *Asian Journal of Sports Medicine* 6.3 (2015): e27980. PMC. Web. 19 Oct. 2015.

DA SILVA FILHO, José Nunes. Efeitos do exercício físico de força sobre o desenvolvimento ósseo em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. *RBPFOX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 9, n. 51, p. 40-47, 2015.