AVALIAÇÃO DO TREINAMENTO DE FORTALECIMENTO ISOMÉTRICO NO GANHO DE FORÇA E HIPERTROFIA EM ADULTOS JOVENS (APOIO SANTANDER)

Aluno: Artur Herbst de Oliveira
Orientadora: Profa. Alethéa Gomes Nardini Araujo
Curso: Fisioterapia
***Campus*:** Norte

O treinamento isométrico compreende um modo de treinamento muscular, no qual há geração de força, porém sem se alterar o comprimento do músculo, gerando dessa maneira ganhos de força e hipertrofia. Este trabalho objetivou investigar o impacto de oito semanas de treinamento isométrico sobre os parâmetros de força e hipertrofia do segmento inferior, neste caso a coxa, a qual foi treinada pela extensão de joelho em uma máquina específica para tal movimento. Foram selecionados quatro sujeitos jovens (21,25 ± 2,22 anos) que não apresentavam problemas osteomusculares, principalmente no segmento a ser treinado e que não fossem fisicamente ativos. Foi aplicado o IPAQ – versão curta. Os sujeitos foram avaliados quanto ao peso e altura, e a partir destes dados pode-se obter o índice de massa corporal (IMC) dos mesmos (22,48 ± 4,61), o qual indicou que os sujeitos estão fora de qualquer grupo de risco. Foi realizado o Teste de 1-RM e cirtometria antes e após o treinamento em ambos os membros inferiores, nos quais os sujeitos, no período pós-treino, apresentaram uma média de ganhos na força de extensão de joelho – Teste de 1-RM – do segmento treinado de 127,66%, como também no segmento contralateral, sendo 105,45%. Com relação à hipertrofia – cirtometria – do segmento submetido ao treinamento isométrico, houve, assim, uma média de ganho de 6,70%, e de 3,85% no segmento contralateral. Tais resultados indicam, pelo teste de correlação (*r* de Pearson), uma tendência positiva.