

DIFERENTES ESTRATÉGIAS NO MODELO DE TREINAMENTO DE FORÇA GERAM DIFERENTES RESPOSTAS MORFOLÓGICAS EM MODELOS ANIMAIS.

XIII Encontro de Pesquisa de Pós-Graduação

Franciele Cristina Pereira de Oliveira, Rodrigo Leite Furtado, Isabele da Silva Pereira, Alex Soares Marreiros Ferraz

A organização e modulação treinamento de força envolve a manipulação de variáveis como volume e intensidade da carga, intervalos de descanso e frequência com que os exercícios acontecem. Essas variações permitem atingir diferentes objetivos, tais como: ganhos de massa, potência ou resistência muscular e até de velocidade de movimento. Portanto existe uma relação entre a modulação e organização do estímulo com cada tipo de adaptação ou resposta esperada. No entanto, quando analisamos os protocolos de treinamento utilizados em animais de laboratório em relação ao resultado proposto, observamos que esses muitas vezes não são obtidos, fato que pode estar relacionado aos modelos de treinamento proposto ser apenas replicados ao invés de ajustados em função da organização e modulação do treinamento relacionada a cada hipótese a ser testada.: O objetivo do presente projeto de pesquisa de mestrado é analisar dois protocolos de treinamento de força muscular em escada no desenvolvimento de força e massa muscular. Serão utilizados 16 ratos de ratos machos da linhagem Wistar divididos em 3 grupos GC: Grupo controle; GF: Grupo força; GM: Grupo massa muscular. Ambos os grupos serão submetidos à 1 semana de familiarização e testes de carga máxima. O protocolo terá duração de 12 semanas com avaliação da composição corporal quinzenalmente através da Impedância Bioelétrica (BIA). O GF utilizará o protocolo proposto por Hornberger & Farrar (2004) (25;50;75 e 100%+ 30g de carga adicional na última série) 5x por semana com 2' de intervalo para recuperação e o GM será submetido à 6 treinos semanais, com 6 subidas submáximas à 85% de intensidade e com intervalos até 1'30". Para estatística inferencial será adotado ANOVA com pós hoc de Bonferroni e significância estatística menor que 5%. A distinção dos tipos protocolos de treinamento escolhido além da carga de treino imposta aos animais sugere diferentes respostas morfologia muscular esquelética.

Palavras-chave: Treinamento de força, protocolos de treinamento, BIA, morfologia muscular.