XXXII Encontro Anual de Iniciação Científica
IX Encontro Anual de Iniciação Científica Jr.
EAIC 2023

DETERMINAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO DE UM MODELO DE NÍVEL DE PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO

Victor Matheus Kogus (PIBIC/FA), Jean Carlos de Goveia (Co-orientador), Leandro Martinez Vargas (Orientador), e-mail: vmk12.libe@gmail.com, 3100122017003@uepg.br, lmvargas@uepg.br.

Universidade Estadual de Ponta Grossa/Departamento de Educação Física

Ciência da Saúde, Educação Física

Palavras-Chave: *Treinamento Resistido, Treinamento de força, Nível de Treinamento.*

Resumo

Nesta pesquisa foi realizado fase de coleta e análise de dados. O objetivo principal buscou analisar a relação entre diferentes estratégias e modelos para classificar os níveis de força de adultos praticantes de treinamento resistido que frequentam um projeto de extensão universitária na Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG).

Introdução

O treinamento resistido (TR) é um método eficaz para o desenvolvimento musculoesquelético e a melhoria da saúde. No entanto, na literatura, existe uma carência quando se trata da classificação dos níveis de treinamento em TR. A questão central é: Em que medida é possível definir o nível de treinamento de cada indivíduo?

Materiais e Métodos

Foram coletados dados por meio de testes antropométricos e de força para a classificação dos níveis de força dos participantes. Deste modo, os materiais utilizados foram: Ultrassom BodyMetrix (modelo BX 2000) e Dinamômetro Escapular. Os exercícios resistidos, para avaliar 1RM (Repetição Máxima), foram: supino, barra fixa, agachamento livre e levantamento terra.

Resultados e Discussão

No presente estudo houve uma fase de coleta e análise de dados. Avaliou-se 40 participantes, sendo 57,5% (n = 23) mulheres e 42,5% (n = 17) homens. A média do IMC das mulheres é de 21,55 kg/m, com um desvio padrão de ± 1,6 kg/m, enquanto a média do IMC dos homens é de 23,90 kg/m, com um desvio padrão ± 2,6 kg/m. Quanto à faixa etária dos avaliados, a média é de 22,1 anos, com um desvio padrão de ± 4,4 anos. Para análise da 1RM, considera-se a percentagem relativa à massa corporal individual, descrita por Santos et al. (2021), conforme (tabela 1). Os resultados sugerem a viabilidade de categorizar os participantes em níveis de treinamento distintos: iniciante, intermediário e avançado.

Nível de força	Supino	Agachamento livre	Levantamento terra	Barra fixa
Homens				
Iniciante	<60%	<80%	<100%	-
Intermediário	60% a 99,9%	80% a 119,9%	100% a 149,9%	1 repetição
Avançado	100% a 120%	120% a 150%	150% a 180%	1 repetição com até 15%
Mulheres				
Iniciante	<40%	<60%	<80%	-
Intermediário	40% a 59,9%	60% a 99,9%	80% a 119,9	½ repetição
Avançado	60% a 80%	100% a 130%	120% a 160%	1 repetição

Tabela 1. Porcentagens da massa corporal para definir o nível de força.

Conclusão

Constatou-se indícios favoráveis quanto à eficácia da metodologia proposta por Santos et al. (2021) para a classificação dos níveis de treinamento. As descobertas deste estudo indicam que esse protocolo pode servir como ponto de partida para novas investigações e aplicações práticas no campo do treinamento resistido. Os dados obtidos com os instrumentos Ultrassom BodyMetrix (modelo BX 2000) e Dinamômetro Escapular também são promissores para futuras análises de correlação entre a performance e os dados antropométricos. Portanto, embora nossas observações sejam promissoras, a pesquisa permanece em curso, e esperamos compartilhar resultados mais sólidos à medida que progredirmos em nossa investigação.

Agradecimentos

Agradecemos ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica e ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico pelo financiamento da bolsa de estudos.

1 COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA ESPORTIVA. **Diretrizes do ACSM para teste de esforço e prescrição.** 10ª ed. Wolters Kluwer, 2018.

2 POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 9ª ed. Barueri, SP: Manole, 2018.

3 SANTOS, E. R. T. Junior; SALLES, B, F.; DIAS, I.; RIBEIRO, A. S.; SIMÃO, R.; WILLARDSON, J. M. Classification and Determination Model of Resistance Training Status. **Strength and Conditioning Journal.** Rio de Janeiro. 2021.