

PROJETO- INFLUÊNCIA DE DIFERENTES FORMAS DE AQUECIMENTO SOBRE O VOLUME DE TREINO EM MULHERES PRATICANTES DE TREINAMENTO COM PESOS

¹Jean César Eliziário; ¹Paulo César da Silva; ²Crisieli Maria Tomeleri.

¹Acadêmicos do 8º período de Educação Física Bacharelado- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.

²Docente no Curso de Educação Física Bacharelado e Licenciatura- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.

RESUMO

A prática do aquecimento tem sido difundida historicamente, além de ser fortemente defendida e recomendada como forma de evitar lesões e preparar o corpo para o exercício físico. Os benefícios estão relacionados ao aumento da temperatura muscular, melhora do metabolismo energético, aumento da elasticidade do tecido, aumento no débito cardíaco e do fluxo sanguíneo, melhora na função do sistema nervoso central e no recrutamento das unidades motoras neuromusculares. Quando analisamos a prática dos profissionais de Educação Física, observa-se que as formas de aquecimentos utilizadas parecem ser realizadas sem maior embasamento científico, devido ao fato de haver pouca evidências em relação aos tipos de exercícios que devem ser incorporados antes de uma sessão de treinamento. Sendo assim, o objetivo do presente projeto é verificar a influência de diferentes formas de aquecimento sobre o volume de treino em mulheres praticantes de treinamento com pesos. Para atingir tais objetivos serão selecionados 20 sujeitos do sexo feminino, com idades entre 18 a 40 anos. O estudo terá duração de seis encontros, consistindo em um delineamento aleatorizado de quatro sessões experimentais. Nos dois primeiros encontros, cada participante será submetida à familiarização das técnicas de execução dos exercícios em dias não consecutivos (24 – 48 hs de intervalo) com a intenção de ajustar a carga de treinamento para as sessões experimentais. A partir do terceiro encontro, será dado início ao experimento. Para a seleção dos testes será realizado um sorteio que indicará se a participante realizará o treinamento com pesos na condição de grupo controle, aquecimento específico, alongamento e aquecimento aeróbico. Todas as sessões serão realizadas no mesmo horário e em dias não consecutivos (24 – 48 hs de intervalo). Para análise estatística os dados serão processados no pacote estatístico Statistica, versão 8.0, com significância estatística estabelecida de $P < 0,05$. Espera-se que diferentes tipos de aquecimento (aquecimento específico, alongamento e aquecimento aeróbico), não afetem de forma significativa o volume de treino em mulheres praticantes de treinamento com pesos, quando comparados com uma sessão sem aquecimento.

Palavras-chave: Aquecimento. Treinamento Resistido. Exercícios Aeróbicos. Exercícios de Alongamento Muscular.