

EFEITOS DE 12 SEMANAS DE UM TREINAMENTO DE FORÇA PERIODIZADO SOBRE COMPOSIÇÃO CORPORAL EM MULHERES

CRISTIANE DE LIMA, ANELENA BUENO FROLLINI, FELIPE FEDRIZZI DONATTO, JONATO PRESTES. Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, SP, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, SP, Brasil, ctlima@unimep.br, (19)81456233.

Introdução: Ao longo dos anos, pesquisas têm enaltecido os benefícios do treinamento de força (TF), trazendo novas perspectivas em relação à aptidão física e qualidade de vida. **Objetivo:** verificar o impacto de 12 semanas de TF utilizando as periodizações linear (PL) e linear reversa (PLR) sobre composição corporal em mulheres. **Metodologia:** 20 mulheres, entre 20 e 35 anos, com experiência mínima de 6 meses em TF. Através das medidas de espessura de dobras cutâneas foi utilizado o somatório das dobras cutâneas tríceps, supra-ilíaca e coxa. A partir da equação de Jackson, Pollock e Ward (1980), foram estimados o percentual de massa gorda (%), e os valores de massa gorda (Kg) e massa magra (Kg). A intensidade aumentou semanalmente em 5% na PL e reduziu semanalmente em 5% na PLR. A PL iniciou c/ 12-14RM chegando a 4-6RM, já a PLR iniciou com 4-6RM até 12-14RM, sendo a 4ª, a 8ª e a 12ª semana consideradas recuperativas (10-12RM) em ambas periodizações. O treinamento foi parcelado em A e B. A frequência foi de 3x por semana e a duração média de cada sessão foi de 50 minutos. Foram realizados 4 avaliações, a 1ª na semana que antecedeu o início da periodização (A1), as demais foram aplicadas nas semanas recuperativas (4ª semana – A2, 8ª semana – A3, 12ª semana – A4). A estatística foi realizada pelo teste Anova seguido do teste de Tukey para as comparações múltiplas, com $p < 0,05$. **Resultados:** Foi observada redução de 17,76% na MG, aumento de 6,62% na MM e redução de 16,58% no %G na A4 da PL em relação à A1 da mesma periodização. A MM em todas as avaliações realizadas durante o período de treinamento apresentou-se aumentada na PL (A2→8,91%, A3→7,32%, A4→7,58%), quando comparada com as respectivas avaliações da PLR.

TABELA. Variáveis antropométricas analisadas nas participantes

Variáveis	Grupos	A1	A2	A3	A4
MG	PL	13,46±0,62	11,91±0,90	11,83±1,01	11,07±0,93*
	PLR	14,39±1,03	13,80±0,97	13,32±0,96	12,79±0,93
MM	PL	43,37±1,03	46,03±0,85 ^{&}	45,68±0,75 ^{&}	46,44±0,95* ^{&}
	PLR	41,39±1,33	41,93±1,30	42,34±1,24	42,92±1,23
%G	PL	23,05±0,80	20,58±1,15	20,38±1,25	19,23±1,25*
	PLR	25,06±1,61	24,02±1,59	23,25±1,56	22,31±1,38

MG= massa gorda; MM= massa magra; %G= percentual de gordura; PL → periodização linear (n=10); PLR → periodização linear reversa (n=10). A1 → avaliação antes do início do programa; A2 → avaliação após 4 semanas de treinamento; A3 → avaliação após 8 semanas de treinamento; A4 → avaliação após 12 semanas de treinamento; *Diferença estatisticamente significativa em relação à avaliação antes do início do programa (A1); [&]Diferença estatisticamente significativa entre as periodizações referentes à mesma semana de avaliação, sendo os valores expressos pela média ± erro padrão da média ($p \leq 0,05$).

Conclusão: O treinamento de força periodizado através do modelo linear com cargas entre 65-85% de 1RM, realizado durante 12 semanas, produziu efeitos positivos na composição corporal, resultando em aumento da massa magra, redução do percentual de gordura e massa gorda, o que não foi observado na periodização linear reversa.