



B0257

AVALIAÇÕES DE TREINAMENTO DE FORÇA ISOMÉTRICA

Carlos Eduardo Zunino (Bolsista SAE/UNICAMP) e Prof. Dr. Luiz Eduardo Barreto Martins (Orientador), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Em treinamentos de força resistiva isométrica máxima, existe nas primeiras seções de treino um pequeno ganho de força, sem no entanto apresentar alterações estruturais na musculatura. Com base nas observações e formas de análise de alguns pesquisadores, os resultados apontam para que esse ganho seja proveniente de um melhor recrutamento de fibras tendo assim sua origem ligada a um uso mais eficaz do sistema neural (Beck, 2007; Gabriel, 2006). A fim de reproduzir tais estudos elaboramos um sistema, de análise e treino, que possibilitasse acompanhar detalhadamente o processo de treinamento em um período de 10 seções (tempo estimado em que a estrutura muscular não se altera). Esse sistema teve os pré-requisitos de ser portátil, barato, versátil e que possibilitasse ser utilizado para outros experimentos em que houvesse a necessidade de ler sinais elétricos gerados por qualquer equipamento. Constituem o sistema de análise: um software desenvolvido em plataforma LabView para a leitura, visualização e gravação dos dados adquiridos, a utilização de uma célula de carga para mensurar a força exercida nas seções de treinamento e uma plataforma que possibilitasse a reprodutibilidade do treino mantendo os mesmos padrões posturais além de integrar todos o sistema. O projeto atualmente está em fase de seleção de voluntários, já tendo aprovação do comitê de ética.

Treinamento de força isométrica - Ativação neuromuscular - Exercício físico