



TESTE DE FORÇA COM DINAMÔMETRO EM HOMENS TREINADOS E SEDENTÁRIOS

Sarah Fernandes Soares¹

Fernanda Ribeiro Marins²

RESUMO

Este trabalho aborda o tema de força na musculação. No qual a musculação se faz necessária para o ganho de força e massa muscular. A força é uma qualidade física que depende de vários fatores como neurais, hormonais ou até mesmo psicológicos.

O treinamento de força vem se destacando e crescendo cada vez mais, porém requer cautela e orientação de profissionais capacitados para que haja desempenho e resultado no treinamento. O teste com o dinamômetro é utilizado como padrão da força máxima, através disso foram coletados dados com o teste do dinamômetro em 8 homens, entre 19 e 28 anos, 4 deles praticam musculação e 4 são sedentários, para verificar a força com o dinamômetro dos membros superiores dos dois grupos. A análise de estudo comprovou que os homens que treinam musculação têm maior força nos membros superiores do que os sedentários.

Palavras-chave: MUSCULAÇÃO, FORÇA E DINAMÔMETRO

¹ Graduanda em Bacharelado em Educação Física
fernandessarah86@gmail.com

² Fisioterapeuta, Mestre, doutora e Pós doutora em Fisiologia e Farmacologia, Professora da Faculdade UNIS São Lourenço, fernanda.marins@unis.edu.br



1. INTRODUÇÃO

A musculação é uma das modalidades de exercício mais praticadas em todo mundo. Atualmente, a modalidade é praticada por diferentes perfis de indivíduos, de todas as idades e inclusive por portadores de comorbidades lembrando da importância da prática de exercício orientada por profissional habilitado (GONYEA, 2004).

A força é uma qualidade física que depende de vários fatores como neurais, hormonais ou até mesmo psicológicos (BADILLO & AYESTARÁN, 2004).

O treinamento de força vem se destacando e crescendo cada vez mais, porém requer cautela e orientação de profissionais capacitados para que haja desempenho e resultado no treinamento. O teste com o dinamômetro é utilizado como padrão da força máxima para performance na força do indivíduo treinado e não treinado. Nesse teste utiliza-se valores percentuais da força máxima para determinar as modalidades do treinamento (FLECK & KRAMER, 2003).

Dessa forma, o objetivo foi avaliar o teste de força com o aparelho dinamômetro com os braços estendidos (kg), avaliando em pessoas sedentárias e em pessoas que já têm o hábito de praticar a musculação para verificar qual grupo possui melhor performance de força muscular.

3. METODOLOGIA

Foram avaliados 8 homens, 4 homens praticantes de musculação e 4 homens sedentários, com idade entre 19 a 28 anos submetidos a fazer o teste com o dinamômetro para verificar a força muscular nos membros superiores. Foi realizada na academia Concept em São Lourenço-MG e na Faculdade Unis São Lourenço.

Foram feitas as seguintes perguntas do Google Forms aos participantes: Idade e se faziam uso de suplementos, e há quanto tempo praticavam musculação.

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO

Os praticantes de musculação tem a idade média de 23,25 anos, 100% dos entrevistados fazem o uso de suplementos, a média de tempo que os entrevistados praticam musculação é de 3 anos.

Quanto ao grupo de sedentários, a idade média é de 21,75 anos, nenhum dos entrevistados, utilizam suplementos e também não praticam musculação.

Quanto à força, o grupo sedentário apresentou a média de força muscular de membro superior de $49,25 \pm 5,895$ kg. Quanto à força, o grupo que pratica musculação apresentou a média de força muscular de membro superior de $60 \pm 5,788$ kg. A análise pelo GraphPad Prisma, através do Teste T não pareado, foi verificada diferenças estatisticamente significantes $p=0.0405$, como pode ser visto no gráfico abaixo.

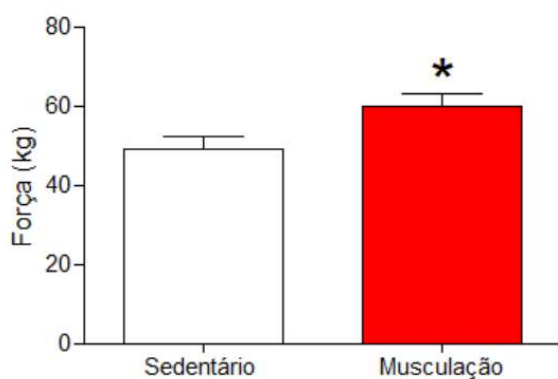


Figura 1: O gráfico mostra, sedentário em branco vs. quem pratica musculação em vermelho.

* $p<0.05$, mostra que é estatisticamente significativa. Dados expressos média \pm desvio padrão.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados demonstram que os praticantes de musculação, apresentaram maior força muscular em comparação aos sedentários, entretanto não se sabe se esses dados estão atrelados a



frequência que os indivíduos praticam musculação e ao uso de suplementos ou a outro fator com relato ao treinamento, sendo necessária mais pesquisas.

REFERÊNCIAS

- FLECK, S. J.; KRAMER, W. J. Fundamentos do Treinamento de Força Muscular, 2003.
- BADILLO, J.J.G.; AYESTARÁN, E.G. Fundamentos do Treinamento de Força. 2a edição. Porto Alegre: Artmed-Bookman, 2004.
- ANTONIO, J.; GONYEA, W.J. Skeletal Muscle Fiber Hyperplasia. Medicine and Science in Sport and Exercise. Vol. 25 n. 12, pp: 1133-45, 1993.