

TREINAMENTO DE FORÇA E COMPOSIÇÃO CORPORAL EM REMADOR DE CANOA HAVAIANA: UM ESTUDO DE CASO

Thiago Árias R. Oliveira ; Cássio Adriano Pereira ; Luiz Antonio Domingues Filho

A função do treinamento de força é adaptar o organismo para melhor realizar uma determinada tarefa, e apresenta também, características de mudanças na composição corporal. O objetivo deste estudo de caso foi desenvolver um programa de treinamento de força para um atleta praticante de canoa havaiana da modalidade OC1 e associá-lo às mudanças de composição corporal. O atleta selecionado foi C.F., de 41 anos de idade, sexo masculino e morador da cidade de Santos. O período de treinamento compreendeu em 24 sessões de musculação, realizadas 2 vezes por semana, com duração de 60 minutos e compreendida por 08 exercícios por sessão. Os exercícios foram selecionados para o desenvolvimento de força dos grandes grupos musculares de membros superiores e inferiores. O programa foi dividido da seguinte forma: fase de adaptação (FA), com duração de 08 sessões, utilizando carga de 60% a 65% de uma repetição máxima (1RM). Fase específica (FE), com duração de 16 sessões, utilizando carga de 65% a 85% de 1RM. Foram realizados testes e coleta dos dados em três momentos distintos: antes de iniciar o treinamento com pesos (AV1), após a 8ª sessão de treinamento (AV2), e após a conclusão do programa (AV3). As seguintes variáveis foram avaliadas: peso corporal (PC), percentual de gordura (%GC), massa corporal magra (MCM), circunferências do braço direito (CBD), esquerdo (CBE), tórax (CT), abdome (CA), quadril (CQ), coxa direita (CCD) e esquerda (CCE). Os resultados demonstraram que em comparação entre AV1, AV2 e AV3, houve mudanças dos valores de todos os itens avaliados, com aumento de PC (AV1 75,8kg e AV3 77,3kg), diminuição do %GC (AV1 9,58% e AV3 8,77%), aumento na MCM (AV1 66,22kg e AV3 68,53), aumento da CBD, CBE, CT, CCD e CCE, da mesma forma que demonstrou diminuição nas CQ e CA. Estes valores demonstram que um programa estruturado de treinamento de força para remadores pode ser eficiente na mudança da composição corporal de remadores, podendo influenciar nos resultados de competições. Estudo com uma amostra maior faz-se necessário para melhor compreender estas mudanças.

Palavras chaves: canoa havaiana, composição corporal e treinamento de força.

Referência bibliográfica - OLIVEIRA, T, A, R; PEREIRA, C, A ; DOMINGUES FILHO, L.A. - Treinamento de força e composição corporal em remador de canoa havaiana: um estudo de caso – Anais da Jornada Santista de Treinamento de Força, Vol. 1, N^o 1, pag. 17, 2007.