# EFEITOS DE DIFERENTES PROTOCOLOS DE TREINAMENTO NA ESPESSURA DA CAMADA DE GORDURA LOCAL UTILIZANDO UM MODELO EXPERIMENTAL INTRA-SUJEITO

Igor Tadeu Paz Abreu Alves

## RESUMO

O objetivo do artigo foi verificar o efeito de diferentes protocolos de treinamento na espessura da camada de gordura local utilizando um modelo experimental intra-sujeito. Um grupo de voluntárias universitárias destreinadas do sexo feminino foi submetido à protocolos de treinamento com amplitude de movimento parcial (ADMp) em diferentes comprimentos musculares no exercício de flexão de cotovelos unilateral no Banco Scott durante um período 8 semanas. As voluntárias compareceram a 3 sessões semanais ao Laboratório do Treinamento em Musculação (LAMUSC). Antes e após o período de treinamento foi realizada a medida de plicometria para a determinação da espessura da camada de gordura subcutânea do tríceps e bíceps braquiais à 50 e 70% do comprimento do úmero em ambos os braços. Nas sessões de treinamento as voluntárias realizaram o treinamento do exercício rosca bíceps scott de forma unilateral, executando uma diferente amplitude de movimento parcial, uma alongada e outra encurtada, em cada membro. Posteriormente, foi realizado uma ANOVA *three-way* com medidas repetidas (fator 1 = protocolo; fator 2 = comprimento; fator 3 = local) para comparar a variação da espessura da camada de gordura, medida via plicometria, entre os dois protocolos (protocolos alongado $_x$ encurtado), nos dois comprimentos (70% $_x$ 50% do comprimento do úmero) e local (bíceps $_x$ tríceps). O resultado do *post-hoc* de LSD demonstrou perda da camada de gordura local significativamente maior no bíceps que no tríceps braquial ($p = 0,019$); e à 50% do comprimento do úmero, o membro que executou o treinamento com ADMp encurtado reduziu mais significantemente o percentual de gordura que o membro alongado ($p = 0,02$). Na dependência do comprimento e protocolo utilizado foi verificada uma redução local diferente na camada de gordura, entretanto ressalta-se as limitações dos procedimentos de medida adotados.

Palavras-chave: Treinamento. Perda de gordura local. Musculação.