

# EFEITOS CRÔNICOS DO TREINAMENTO DE GINÁSTICA LOCALIZADA PUMP SOBRE O COMPORTAMENTO AGUDO DA CURVA DE GLICEMIA

Emanuelly Ribeiro Santos - manu\_vlr@hotmail.com

## RESUMO

Os programas de exercícios resistidos têm sido cada vez mais recomendados como uma forma de tratamento não farmacológico de algumas enfermidades. Uma característica importante dos exercícios resistidos é a grande participação da atividade glicolítica, com grande utilização do glicogênio muscular como fonte energética. O pump é uma aula pré-coreografada, com duração de 60 minutos, trabalhando um grupo muscular durante cada música com um alto número de repetições, sendo assim caracterizada como um trabalho de resistência. O principal objetivo do presente estudo foi verificar o efeito crônico do treinamento de ginástica localizada pump sobre o comportamento agudo da curva de glicemia. Participaram deste estudo 8 indivíduos submetidos a 8 semanas de treinamento de ginástica localizada pump (grupo treinamento- GT) e 7 indivíduos sedentários (grupo controle-GC) submetidos a uma aula de ginástica localizada pump, sendo todos do sexo feminino, na faixa etária de 19 a 25 anos. Não foram encontradas diferenças significativas no pré-teste ( $p=0,81$  GT e  $p=0,81$  GC), tendo os dois grupos os mesmos níveis de glicemia inicial. Após a música de agachamento (2) houve diferença significativa nos dois grupos, sendo maior no GT ( $p=0,237$ ) e menor no GC ( $p=0,726$ ). Na terceira coleta (4), não foi verificada diferença significativa nos dois grupos: GT ( $p=0,063$ ) e GC ( $p=0,293$ ), mas pode-se observar que o GC esteve muito mais próximo aos valores de significância do que o GT. Comparando o pré e pós-aula, o GC apresentou diferença significativa ( $p=0,05$ ). Este achado pode ser explicado à adaptação crônica do indivíduo para melhor utilização de glicose durante o exercício resistido.

**Palavras-chave:** Glicose, curva de glicemia, ginástica localizada pump.

## ABSTRACT

The resistance exercise programs have been increasingly recommended as a non-pharmacological way of treating some diseases. An important feature of resistance training is the large contribution of the glycolytic activity, with high use of muscle glycogen as an energy source. The body pump is a pre-choreographed class lasting 60 minutes comprising the exercise of a muscle group during each song with a high number of repetitions, thus being characterized as a resistance work. The aim of this study was to investigate the chronic effects of body pump on the behavior of the glycemia curve. The study included 8 individuals submitted to 8 weeks of body pump (Training Group, TG) and 7 sedentary individuals (Control Group, CG) submitted to a body pump class. All subjects were females aged 19 to 25. No significant differences were found in the pre-test ( $p = 0.81$  GT and  $p = 0.81$  GC), with both groups presenting similar levels of initial glucose. After the music for squat (2) there was a significant difference in both groups, being higher in TG ( $p = 0.237$ ) and lower in the CG ( $p = 0.726$ ). The third collect (4) showed no significant difference between the two groups: TG ( $p = 0.063$ ) and CG ( $p = 0.293$ ), but we can observe that CG was closer to the values of significance than the TG. Comparing pre-and post-class, CG showed a significant difference ( $p = 0.05$ ). This finding may be explained by chronic adaptation of the individual for better glucose utilization during resistance exercise.

**Keywords:** Glucose, glycemia curve, body pump.