

EFEITOS DO TREINAMENTO CONCORRENTE SOBRE A FORÇA MUSCULAR, COMPOSIÇÃO CORPORAL E CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO ($VO_2\text{max}$) EM PESSOAS DA MEIA-IDADE E DA TERCEIRA IDADE

Orientadora: FACHINETO, Sandra

Pesquisadores: KLEIN, Jocemar

BERTÉ, Jéssica

Curso: Educação Física

Área de conhecimento: Área das Ciências Biológicas e da Saúde

À medida que as pessoas envelhecem, o corpo, naturalmente, sofre as consequências fisiológicas (sarcopenia, diminuição na resistência aeróbia e aumento da gordura corporal). Para que sejam atenuados esses efeitos, o treinamento concorrente (TC) – execução do treinamento de força e do treinamento aeróbio em uma mesma unidade de treinamento – tem se tornado uma alternativa. Assim, objetivou-se analisar os efeitos da prática do TC sobre a força muscular, a composição corporal e o consumo máximo de oxigênio ($VO_2\text{max}$) em pessoas da meia-idade e da terceira idade residentes no Município de São Miguel do Oeste, SC. Participaram do estudo 45 pessoas, selecionados de forma intencional e com participação voluntária. Como o projeto de treinamento teve duração de 20 meses, os participantes realizaram quatro avaliações durante o período e foram submetidos a testes de sentar e levantar da cadeira e de flexão de braço para avaliar a força de membros inferiores e superiores, respectivamente. Por meio da técnica de dobras cutâneas, foram avaliados o percentual de gordura e a massa corporal magra (composição corporal), e o teste da milha (1609,3 metros) foi utilizado para verificar o $VO_2\text{max}$ (resistência aeróbia). Os participantes foram divididos em quatro grupos de treinamento: Grupo de treinamento aeróbio; Grupo de treinamento de força (musculação); Grupo de TC (aeróbio + força) e Grupo de TC (força + aeróbio). O programa foi realizado três vezes por semana e as sessões tiveram duração em torno de 90 minutos. As atividades envolveram esportes coletivos, como voleibol, futsal, basquetebol, além de jogos lúdicos, bem como exercícios resistidos (musculação). Os dados foram analisados usando a estatística descritiva (média e desvio padrão) para caracterizar as variáveis. A fim de comparar os resultados das quatro avaliações para cada grupo de treinamento, foi usada a análise de variância ANOVA ONE WAY. Os resultados apontaram uma melhora estatisticamente significativa ($P \leq 0,05$) para $VO_2\text{max}$ em todos os grupos de treinamento. Ainda, o treinamento resistido realizado de forma isolada apresentou também resultados significativos ($P \leq 0,05$) sobre a força de membros superiores e inferiores. Nos grupos de TC aeróbio + força e grupo força + aeróbio, embora só observados valores estatisticamente significativos para $VO_2\text{max}$, conforme já ressaltado, é importante destacar que os valores médios das demais variáveis analisadas, em especial força muscular, foram menores no grupo que treinou primeiro aeróbio e depois a força, levando a crer que atividades aeróbias tendem a interferir no ganho de força em razão do fato de que acontece uma fadiga prévia nas fibras do tipo II, estas mais responsivas ao estímulo do treinamento de força. Conclui-se que para o grupo estudado, o treinamento isolado ainda é a melhor opção para abarcar melhorias ou na resistência aeróbia ou na força. Quando incluídos na mesma sessão de treino, indica-se fazer primeiro trabalho de força e depois exercícios aeróbios.

Palavras-chave: Treinamento concorrente. Meia-idade. Terceira idade.

sandra.fachineto@unoesc.edu.br

jocemamarbitro@hotmail.com

jessikaberte@hotmail.com