



SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA
XXVIII SIC

paz no plural



Evento	Salão UFRGS 2016: SIC - XXVIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2016
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	O efeito da ordem do treinamento concorrente sobre a capacidade aeróbica de homens idosos
Autor	JULIANA LOPES TEODORO
Orientador	EDUARDO LUSA CADORE

Título: O efeito da ordem do treinamento concorrente sobre a capacidade aeróbica de homens idosos.

Autora: Juliana Lopes Teodoro

Orientador: Eduardo Lusa Cadore

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

O processo de envelhecimento está associado a uma diminuição da força muscular, potência muscular, massa muscular e desempenho cardiorrespiratório, levando a um declínio da capacidade funcional de indivíduos idosos. A partir disso, o treinamento concorrente (combinação do treinamento aeróbico ao treinamento de força) tem sido recomendado como uma importante intervenção para otimizar as adaptações neuromusculares e cardiovasculares. Todavia, existem alguns estudos sugerindo que a ordem dos treinamentos (i.e. força-aeróbio ou aeróbio-força) em uma mesma sessão pode influenciar na magnitude dessas adaptações, mas existem escassas informações sobre o efeito da ordem na economia de movimento de idosos. Nesse sentido, o objetivo do estudo foi investigar o efeito da ordem do treinamento concorrente sobre a economia de movimento de homens idosos. A amostra foi composta por 23 homens, de 60 a 75 anos de idade, que não praticavam atividade física por pelo menos 12 meses anteriores ao estudo. Os sujeitos foram randomizados em dois grupos de treinamento concorrente: grupo que treinou força antes do aeróbio (FA) e grupo que treinou aeróbio antes da força (AF). Os participantes realizavam treinamento de força e aeróbio na mesma sessão, três vezes por semana, em dias não consecutivos, durante 12 semanas. Foi realizado o teste de 1RM como parâmetro de força de membros inferiores e a intensidade do treino de força foi prescrita através de diferentes intervalos de repetições máximas (RM), iniciando com 18-20 RM e progredindo até 6-8 RM. O treino aeróbio ocorreu com intensidade relativa à frequência cardíaca do segundo limiar ventilatório, de forma progressiva (80-100%), obtida em ciclo ergômetro. O consumo de oxigênio máximo ($VO_{2máx}$) e submáximo, em cada estágio, além da potência aeróbica máxima ($W_{máx}$), foram avaliados durante um teste progressivo em ciclo ergômetro antes e após o período de treinamento. Os efeitos do treinamento foram avaliados utilizando-se uma ANOVA two-way (tempo vs. grupo), considerando-se diferenças significativas o valor de $p \leq 0,05$. Para análise dos dados foi utilizado o software SPSS (versão 17.0). Após o período de treinamento concorrente, foi observado um efeito significativo do tempo no $VO_{2máx}$ nos grupos FA e AF ($p < 0,001$), sem diferenças entre os grupos. Além disso, aumentos significativos foram observados na $W_{máx}$ em ambos os grupos ($p < 0,001$), não havendo diferença entre os grupos. Não ocorreram mudanças significativas no VO_2 relativo e VO_2 absoluto em cargas de 25W, 50W e 75W, porém houve uma diminuição significativa ($p = 0,034$) do VO_2 absoluto e uma tendência de redução significativa ($p = 0,058$) no VO_2 relativo em ambos os grupos a 100W, não havendo diferenças entre os grupos. Desse modo, os resultados encontrados indicam que os sujeitos apresentaram uma melhora da economia de movimento iniciando as sessões de treinamento com exercícios de força ou exercícios aeróbicos. Como aplicações práticas, o treinamento concorrente, independente da ordem dos exercícios, pode ser prescrito quando o objetivo é melhorar a economia de movimento e a potência aeróbica de homens idosos.