

271

EFEITOS DE DOIS MÉTODOS DE TREINAMENTO EM CIRCUITO COM PESOS NA FORÇA, TEMPO DE EXAUSTÃO E POTÊNCIA AERÓBIA MÁXIMA EM MULHERES DE 48 A 52 ANOS: UM ESTUDO DE CASO. *Juliana Ben, Michel Arias Brentano, Luiz Fernando Martins**Kruel (orient.) (UFRGS).*

O treinamento com pesos parece não influenciar a capacidade cardiorrespiratória ($VO_{2máx.}$), embora alguns estudos tenham associado o treinamento em circuito com pesos, com essa variável. O objetivo deste estudo é analisar e comparar os efeitos de dois métodos de treinamento em circuito com pesos no $VO_{2máx.}$, tempo de exaustão em esteira (TE) e força muscular dinâmica (FMD) de mulheres com idades entre 48 a 52 anos, em 8 semanas de treinamento. A amostra foi composta por três indivíduos: A, B e C. O indivíduo A ficou como controle (Con), o B realizou o treinamento em circuito com pesos I (C1), com intervalos ativos, e o C realizou o treinamento em circuito com pesos II (C2), sem intervalos. Foi realizado um teste máximo em esteira para a determinação do $VO_{2máx}$ e do TE, além do teste de uma repetição máxima (1RM) para os exercícios rosca bíceps (RB) e extensão de joelho (EJ) para medir a FMD. Os testes foram aplicados antes e depois do período de treinamento. A FMD do indivíduo que participou do controle (Con) se manteve para na RB e diminuiu 8, 32% para o exercício EJ. Já nos indivíduos que realizaram treinamento, a força aumentou. O indivíduo que realizou C2 apresentou maiores aumentos na FMD de ambos exercícios analisados do que o indivíduo que realizou C1 (18, 75% e 9, 70% para RB e EJ vs. 16, 66% e 5, 08%, respectivamente). O $VO_{2máx}$ de todos os indivíduos diminuiu. No Con houve uma diminuição mais acentuada no $VO_{2máx}$ (12, 65%), comparado aos outros indivíduos (B e C). No C2 a diminuição foi a menor encontrada, (1, 88%) e no C1 o $VO_{2máx}$ diminuiu 10, 03%. O TE aumentou apenas no C2 (6, 1%), e o indivíduo que realizou C1 teve uma maior diminuição no TE que o indivíduo do Con (10, 56% vs. 6, 79%). Os resultados desses indivíduos apontam para a utilização de treinamentos em circuito com pesos, sem a utilização de intervalos ativos, devido principalmente aos maiores níveis de FMD proporcionados por esse método.