

189

COMPARAÇÃO NOS GANHOS DE FORÇA E RESISTÊNCIA MUSCULAR DECORRENTES DO TREINAMENTO DE FORÇA E DO TREINAMENTO CONCORRENTE EM HOMENS IDOSOS SAUDÁVEIS.

Fabiana Fernandes Vaz, Eduardo Lusa Cadore, Cleiton Silva Correa, Ana Paula Viola Almeida, Guilherme Treis Trindade, Cristine Lima Alberton, Eduardo Marczwski Silva, Ronei Silveira Pinto, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).

A literatura nos traz resultados controversos em relação à interferência negativa ou não do treino aeróbio (TA) nos ganhos de força obtidos com o treino de força (TF). Contudo, esse efeito foi pouco investigado em idosos. Sendo assim, o objetivo desse estudo foi comparar os efeitos do TF e concorrente (TC) na força e resistência muscular em homens idosos. Participaram como sujeitos 16 idosos (65 ± 5 anos) divididos em 2 grupos: TF (GF, $n=8$) e TC (GFA, $n=8$). Os indivíduos foram avaliados antes e após 12 semanas de treino. Foram determinadas a força máxima, através do teste de 1 repetição máxima (1 RM) nos exercícios de supino (SUP) e extensão de joelhos (EJ), e a resistência muscular localizada (RML), através da determinação do número máximo de repetições com 60% de 1 RM. O treinamento foi executado 3 vezes por semana, aumentando de 2 séries de 18-20 RM (1ª semana) até 3 séries de 6-8 RM (12ª semana). Já GFA treinou com mesmo volume e intensidade de TF, realizando sempre anteriormente, um TA em ciclo ergômetro, que iniciou com 20 minutos na intensidade de 80% do 2º limiar ventilatório (1ª semana), até 30 minutos a 100% do 2º limiar (12ª semana). Foi utilizado teste ANOVA para medidas repetidas com fator grupo para análise das variáveis no tempo e teste t independente para comparação da variação de força entre os grupos. Foi observado aumento significativo em ambos os grupos nos valores de 1 RM ao passo que nenhum dos grupos modificou os valores de RML. O GF teve aumento maior na força máxima que GFA na EJ ($66, 1 \pm 17, 9$ vs. $44, 8 \pm 6, 5\%$), enquanto no SUP não houve diferenças. Os resultados mostram que o TA, quando realizado imediatamente antes que o TF pode interferir negativamente nos ganhos de força em indivíduos idosos, quando o mesmo grupo muscular é utilizado.