

Influência do treinamento aeróbico no desenvolvimento das cargas durante uma periodização linear de treinamento de força

Guilherme Treis Trindade, Eduardo Lusa Cadore, Matheus Conceição e Luiz Fernando Martins Kruel

INTRODUÇÃO

O treinamento concorrente tem sido recomendado para a população idosa, devido a possibilidade de se desenvolver as capacidades de força e aeróbica concomitantemente. Contudo, existe um efeito de interferência, ou seja, prejuízo no desenvolvimento da força pelo treinamento aeróbico, quando se compara o treinamento concorrente com o treinamento de força isolado. Isto pode ocorrer, tanto agudamente, quanto cronicamente. Uma maneira de evitar isto seria através da manipulação da ordem dos treinos. Além disto, nenhum estudo observou este fenômeno ao longo de um treinamento.

Portanto, o **objetivo** do presente estudo foi investigar o efeito do treinamento aeróbio (TA) na carga utilizada ao longo de uma periodização linear de treinamento de força, utilizando a manipulação da ordem de execução das modalidades força e aeróbio durante o treinamento.

MATERIAS E MÉTODOS

Foram utilizados 26 homens idosos saudáveis, divididos em dois grupos: Grupo Força Aeróbico (GFA) com 13 indivíduos e o Grupo Aeróbico Força (GAF) com 13 indivíduos.

A amostra realizou um treinamento de 10 semanas, nas quais eram realizados 3 treinos por semana, com um total de 4 mesociclos. Sendo os dois primeiros com duração de 2 semanas e os dois finais com duração de 3 semanas cada. Ao final de cada semana, ou seja, no último dia da mesma, eram anotadas as cargas de treinamento do exercício extensão dos joelhos para posterior análise.

O teste utilizado foi o um 1RM, o qual foi utilizado para a comparação, ao longo do treinamento, do desenvolvimento das cargas do exercícios supracitado.

Para análise estatística foram utilizados o ANOVA para medidas repetidas e o teste de Mann-Whitney, para comparação entre as médias, valores absolutos, entre os dois grupos. Contudo, para os valores relativos de extensão dos joelhos foi utilizado o ANOVA para medidas repetidas com fator grupo.

O nível de significância adotado foi de $\alpha=0,05$.

RESULTADOS

Em ambas as análises, tanto dos valores absolutos, quanto relativos, não ocorreu diferença significativa entre os dois grupos.

Além disso, foi observado aumento significativo das cargas de treinamento nas semanas 3 e 4, comparadas a semana 1 e 2, aumento significativo nas semanas 5, 6 e 7, comparados a semanas 3 e 4 e aumento significativo nas semanas 8,9 e 10, comparadas as anteriores.

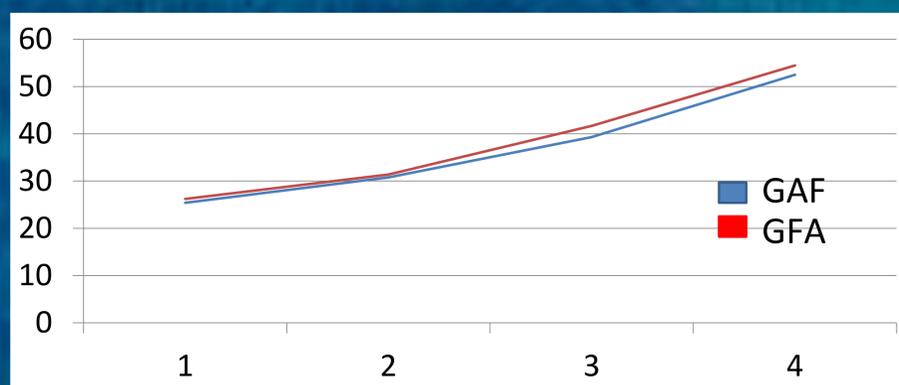


Figura 1. Média dos valores absolutos do exercício de extensão dos joelhos durante os 4 mesociclos.

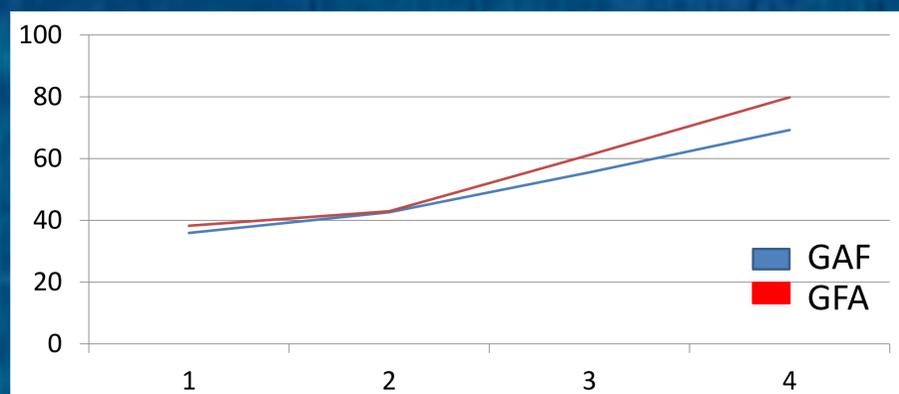


Figura 2. Média dos valores relativos do exercício de extensão dos joelhos durante os 4 mesociclos.

E-mail: guilherme_1001@hotmail.com

Apoio:

CNPQ e CAPES

CONCLUSÃO

Em conclusão, o fator ordem parece não influenciar, ao longo da periodização, no desenvolvimento da força de indivíduos idosos submetidos a um treinamento de força com periodização linear.