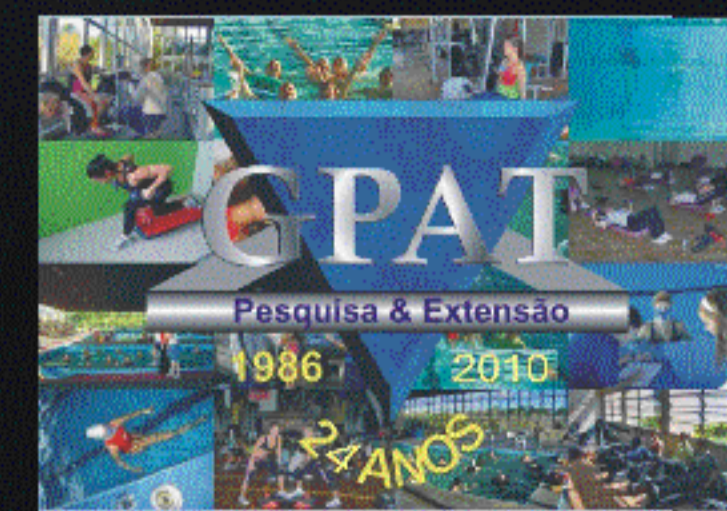


A INFLUÊNCIA DA INTENSIDADE DO TREINAMENTO AERÓBIO NO TREINAMENTO CONCORRENTE NAS ADAPTAÇÕES NEUROMUSCULARES DE MULHERES JOVENS

Guedes, M.G., Silva, R. F., Kruehl, L. F. M.



Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Escola de Educação Física
Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres



Introdução

Diversos estudos têm comparado as adaptações neuromusculares e cardiorrespiratórias dos treinamentos aeróbios (TA) e de força (TF) realizados simultaneamente, denominado treinamento concorrente (TC), em diversas populações. Apesar de alguns trabalhos encontrarem interferência nas adaptações neuromusculares, não é totalmente esclarecida a influência da intensidade do treino aeróbio nestas respostas.

Objetivo

Comparar as adaptações neuromusculares de dois treinamentos concorrentes, diferentes na intensidade do TA, em mulheres jovens.

Metodologia

Participaram 32 mulheres (22 + 2 anos) divididas em três grupos: força (GF, n=11); grupo concorrente 1, no qual a corrida foi realizada em uma zona de FC correspondente ao 2º limiar ventilatório (GCC, n=10); e concorrente 2, no qual foram realizadas séries alternadas de 1min na velocidade correspondente ao $VO_{2máx}$ e 50% do $VO_{2máx}$ (GCI, n=11). O treinamento foi realizado 2x por semana durante 11 semanas, com o TF e TA na mesma sessão e sempre iniciando pelo TA. Foram avaliadas respostas neuromusculares (força máxima dinâmica (1RM), nº de repetições a 70% de 1 RM, torque isométrico e isocinético) pré e pós treinamento.

Análise estatística

- análise descritiva (média \pm desvio padrão)
- Shapiro Wilk (normalidade)
- Levene (homogeneidade)
- ANOVA para medidas repetidas (fator grupo)
- $\alpha < 0,05$
- software SPSS 13.0

Resultados

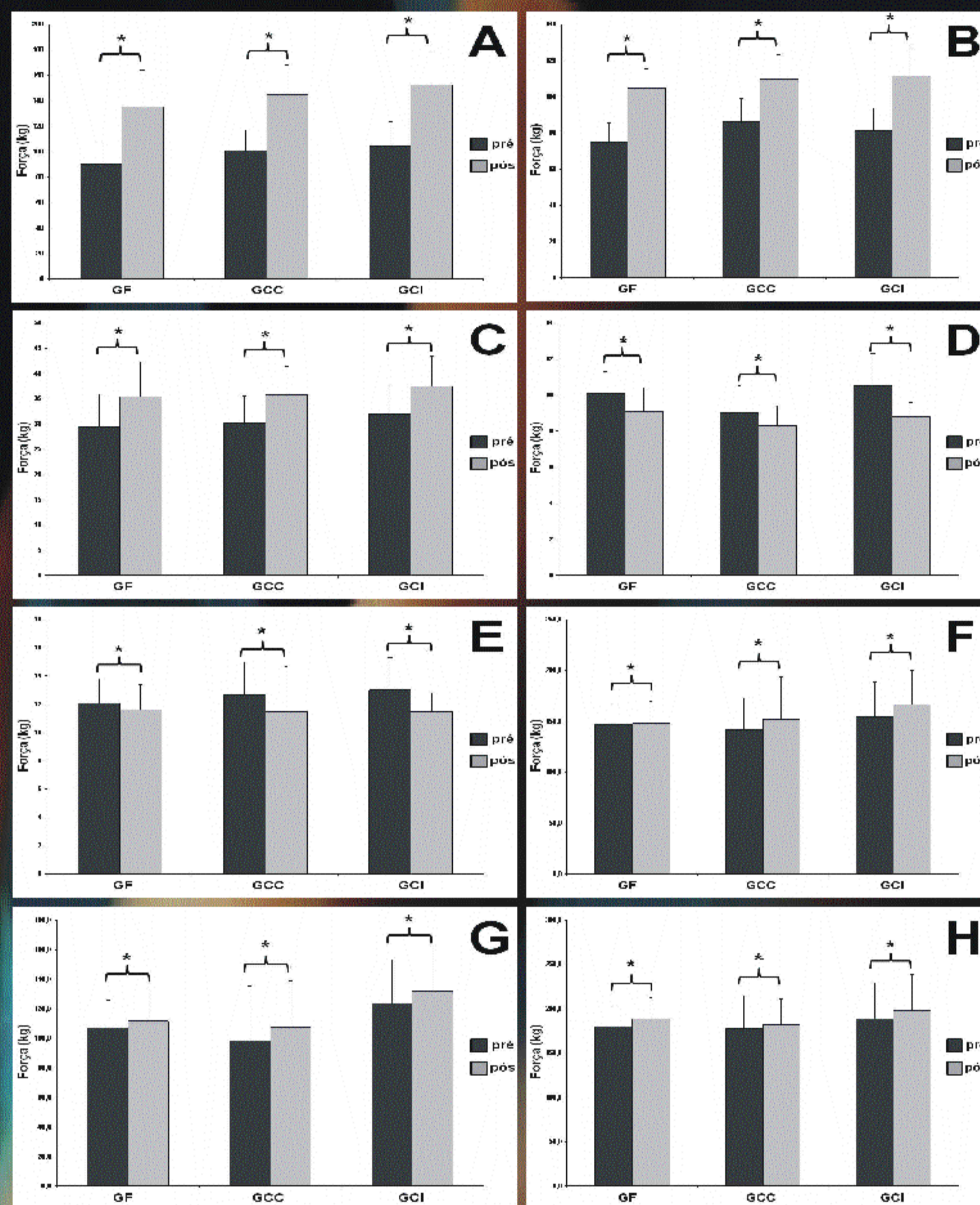


Figura 1. 1 RM dos exercícios leg press (A), extensão de joelhos (B) e supino (C). Número de repetições a 70 % de 1 RM dos exercícios extensão de joelhos (D) e supino (E). Torque isocinético na velocidade de 60°/s (F) e 180°/s (G) dos extensores do joelho e torque isométrico dos extensores do joelho (H). *Indica diferença dos valores pré-treinamento ($p < 0,05$).

Conclusão

Os resultados do presente estudo demonstram que não houve diferenças nas adaptações neuromusculares entre os grupos de treinamento. Dessa forma, o treinamento simultâneo de força e aeróbio parece não comprometer as adaptações na função neuromuscular ocorridas em resposta a 12 semanas de treinamento, independente da intensidade em que o TA é realizado, em mulheres jovens. Sendo assim, parece viável a utilização desse tipo de treinamento para se obter os mesmos benefícios de aumento da força alcançados quando o TF é realizado sozinho.