

A realização simultânea dos treinamentos aeróbio (TA) e de força (TF) pode atenuar os ganhos de força quando comparado aos obtidos com o TF realizado de forma isolada. O objetivo do presente estudo foi avaliar a influência de um TF realizado simultaneamente com um TA de natação nos ganhos de força em mulheres jovens. Participaram do estudo 18 mulheres não-treinadas em força e familiarizadas com natação, que foram divididas em 3 grupos: Grupo força (GF n=7), Grupo força e aeróbio (GFA n=5) e Grupo controle (GC n=6). Os treinamentos de força e natação foram realizados 3 vezes por semana durante 10 semanas, onde GF realizou apenas o TF e GFA ambos os treinamentos. Foram feitas avaliações pré e pós treinamento, onde foram verificados os valores de força no teste de 1RM nos exercícios de supino (SU), rosca bíceps (RB), rosca tríceps (RT) e extensão de joelhos (EJ), além do pico de torque dos extensores do cotovelo e dos extensores do joelho. Após o final dos treinamentos, os valores de força no teste de 1RM aumentaram significativamente nos GF (SU=23%, RB=26%, RT=26%, EJ=30%) e GFA (SU=19%, RB=21%, RT=21%, EJ=32%). Entretanto, não houve diferenças significativas entre esses aumentos em GF e GFA, e ambos foram significativamente maiores que o GC. Os valores de pico de torque no GF aumentaram significativamente para os extensores do cotovelo (25%). No GFA, houve aumento no pico de torque dos extensores do cotovelo (18%) e dos extensores do joelho (23%). Não foram encontradas diferenças no pico de torque de ambos os exercícios entre GF e GFA. Concluímos que os treinamentos realizados melhoraram os parâmetros neuromusculares analisados, sem interferência no desenvolvimento da força nos indivíduos que realizaram simultaneamente o TF e o TA, indicando ser compatível a sua realização.