

RESUMO

EFEITOS DO TREINAMENTO COMBINADO SOBRE A MASSA MUSCULAR E A RESISTÊNCIA E POTÊNCIA AERÓBIA DE IDOSAS

Hugo Tourinho Filho¹; Janesca Mansur Guedes²; Josemara de Paula Rocha²; Kátia Scapini; Rodrigo Schmidt²; Leonardo Calegari²; Luis Henrique Mestriner²; Rúbia Alvares dos Santos².

1 – Escola de Educação Física e Esporte – Universidade de São Paulo (EEFERP/USP);

2 – Mestrado em Envelhecimento Humano – Universidade de Passo Fundo (PPGEH/UPF).

e-mail – tourinho@usp.br

Introdução: O envelhecimento traz consigo várias modificações, entre elas o declínio progressivo das funções fisiológicas do organismo que podem ser amenizadas pelos exercícios físicos. Tanto o treino de força quanto um programa de resistência aeróbia são importantes para evitar o declínio funcional associado à idade. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo avaliar os efeitos de um programa de treinamento combinado de força e resistência aeróbia sobre a massa muscular e a resistência e potência aeróbia de idosas. **Metodologia:** Para tal trinta e cinco mulheres ($65,7 \pm 6,68$ anos) foram divididas aleatoriamente em três grupos: treinamento combinado (TC; n=15), treinamento de força (TF; n=10) e treinamento aeróbio (TA; n=10). Cada grupo treinou duas vezes na semana num total de oito semanas, sendo que o grupo TC treinou uma vez na semana força e uma vez aeróbio. As participantes realizaram avaliação da massa muscular dos músculos vasto lateral e reto femoral com o auxílio de um varredor ultra-sônico composto (GE – PRO Serius – LOGIQ 500) e um transdutor do corpo convexo 9MHz e a resistência e potência aeróbia foram avaliadas por meio de um ergoespirometro VO2000. Foi utilizado o teste estatístico ANOVA com *post hoc* de Tukey para localizar as diferenças entre os grupos e o teste “t” de Student para averiguar diferenças antes e depois do programa de exercícios, admitindo significância para $p \leq 0,05$. **Resultados:** Com relação aos parâmetros cardiorrespiratórios foi possível verificar melhoras significativas ($p \leq 0,05$) para os valores de VO_{2pico} e carga em Watts (W) no momento da determinação do limiar anaeróbio para todos os grupos após oito semanas de treinamento. Também foi observado um aumento estatisticamente significativo na massa muscular do vasto lateral ($p \leq 0,05$), para todos os grupos pesquisados. Já no músculo do reto femoral verificaram-se diferenças significativas entre o pré e pós-teste apenas para os grupos TA e TF. **Conclusão:** Os resultados sugerem que um programa de treinamento que combina uma vez por semana exercícios de resistência aeróbia e uma vez por semana exercícios de força é tão eficaz em provocar aumentos na massa muscular, assim como na potência e resistência aeróbia de idosas quanto o treinamento realizado duas vezes na semana de resistência aeróbia ou força, organizados separadamente.

Palavras chaves: envelhecimento, massa muscular, potência aeróbia, treinamento combinado.