

A INFLUÊNCIA DE UM TREINO ESTRUTURADO NO GANHO DE AUTONOMIA PARA REALIZAÇÃO DO TREINO DE FORÇA.

FILHO, CAC; ALVES, CMP; ESPERANÇA, PHC; BEZERRA, RC; MEZÊNCIO, B; SERRÃO, JC. Departamento de Biodinâmica. Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo.

Introdução: Evidências experimentais apontam que o Treino de Força (TF) induz importantes adaptações biológicas dentre elas, o aumento da força¹, aumento de massa magra e redução da gordura corporal², diminuição dos riscos cardiovasculares³, aumento do metabolismo basal⁴, entre outros. A autonomia para gerenciar os programas de força representa uma importante variável a ser controlada quando se considera a aderência a este tipo de programa. Pode-se considerar que, conhecimentos básicos acerca das características do programa sejam fundamentais para assegurar que tais benefícios sejam atingidos. Apesar da importância deste parâmetro, são poucos os dados disponíveis na literatura acerca desta questão.

Objetivos: O presente estudo deve por objetivo verificar a retenção de conhecimento teórico-prático referente ao TF em indivíduos adultos submetidos a um programa de treinamento.

Metodologia: Foram voluntários desse estudo 11 indivíduos adultos (3 homens e 8 mulheres) com $51,5 \pm 5,1$ anos. O grupo realizou 2 sessões semanais de treino de força com uma hora de duração, durante 11 semanas. O treino envolvia todos os grupos musculares e eram utilizados pesos livres e o próprio peso corporal. Por além do treinamento o grupo recebeu instruções básicas relacionadas à biomecânica, fisiologia e nutrição. Ao final das 11 semanas foi aplicado um questionário validado, baseado nas recomendações do American College of Sports Medicine (2009)⁵ com questões fechadas de múltipla escolha que media a autonomia dos indivíduos em realizar o TF. O questionário foi dividido em dois blocos, sendo que o primeiro abordava questões gerais acerca do TF, enquanto o segundo abordava questões mais específicas relacionadas aos parâmetros norteadores de treinamento.

Resultados: Calculou-se a percentagem geral de acertos do grupo em cada bloco de questões e a percentagem de acertos do conjunto das questões. O cálculo foi operacionalizado por intermédio do Teste Chi-Quadrado com nível de significância $p < 0,05$. No primeiro bloco de questões, o desempenho do grupo foi de 64,39% de acertos. No segundo bloco de questões obteve-se 53,85% de acertos. Considerando o conjunto das questões o resultado foi de 59,12% de acertos.

Conclusão: O melhor desempenho do Grupo no primeiro bloco de em relação ao segundo bloco de questões pode ser atribuído à grande quantidade de informação disponível na mídia relacionada aos princípios básicos do TF. Percebe-se também que onze semanas de treinamento não foram suficientes para desenvolver total autonomia dos participantes.

Referências: **1** – HUNTER, G. R., McCarthy, J. P., Bamman, M. M., Effects of Resistance Training on Older Adults, **Sports Med**, 2004;34(5).

2 – NAKAO, M., Inoue, Y., Murakami, H., Longitudinal study of the effect of high intensity weight training on aerobic capacity, **Eur J Appl Physiol** (1995) 70:20-25

3 – UMPIERRE, D., Stein, R., Efeitos Hemodinâmicos e Vasculares do Treinamento Resistido: Implicações na Doença Cardiovascular, **Arq Bras Cardiol** 2007; 89(4):256-262.

4 – POEHLMAN, E. T., Melby, C., Resistance training and energy balance, **International Journal of Sport Nutrition**, 8(2):143-159, 1998.

5 – RATAMESS, Nicolas A. et al. Progression models in resistance training for healthy adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 41, n. 3, p. 687-708, 2009.