

A ORDEM DOS EXERCÍCIOS RESISTIDOS NÃO AFETA A INTENSIDADE DO TREINAMENTO EM MULHERES DE MEIA-IDADE E IDOSAS

Gustavo Balieiro de Almeida (CNPq)¹
Unespar/Campus Paranavaí, Guhalmeida344@gmail.com

Matheus Amarante do Nascimento (Orientadora/a)
Unespar/Campus Paranavaí, matheusamarante@hotmail.com

Arthur Garcia de Sales (Coorientador/a)
Unespar/Campus Paranavaí, arthurgarciasales92@gmail.com

Modalidade: Pesquisa
Programa Institucional: PIBIC-Af: Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica nas Ações Afirmativas

Grande Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

RESUMO: A prática de exercícios resistidos por pessoas idosas vem crescendo exponencialmente a cada ano, tendo em vista todos os benefícios atrelados a essa prática. O objetivo deste estudo foi analisar os efeitos de diferentes ordens de exercícios resistidos sobre a intensidade do treinamento em mulheres de meia-idade e idosas. Vinte e três mulheres, com idades entre 50 e 78 anos, foram divididas em dois grupos de treinamento de forma aleatória: um grupo iniciou as sessões de treinamento realizando exercícios resistidos multiarticulares seguidos por exercícios uniarticulares (MULTI-MONO, n = 12; 58,92 ± 5,53 anos), enquanto o outro grupo realizou sua sessão na ordem oposta (MONO-MULTI, n = 11; 57,93 ± 11,89 anos). Ambos os grupos realizaram as sessões de treinamento duas vezes por semana durante 16 semanas, usando 7 exercícios (supino vertical, remada sentada, tríceps no pulley, rosca no banco scott, leg press horizontal, cadeira extensora, panturrilha sentada) realizados em 3 séries de 10-15 repetições máximas, no período da manhã. A carga total de treinamento foi registrada para todos os exercícios sessão por sessão durante todo o período de intervenção. A intensidade do treinamento foi determinada por meio da maior carga levantada em cada um dos exercícios sessão a sessão e, ao final do experimento, selecionou-se a carga pico semana a semana para cada um dos exercícios e estes valores foram blocados (somatório das semanas 1-4, 5-8, 9-12 e 13-16) para cada um dos exercícios. Após a intervenção, ambos os grupos de treinamento aumentaram significativamente ($p < 0,001$) a intensidade do treinamento para todos os exercícios (supino vertical (+52%), remada sentada (+67%), tríceps no pulley (+33%), rosca no banco scott (+45%), leg press horizontal (+135%), cadeira extensora (+59%), panturrilha sentada (+111%), independentemente da ordem de exercícios empregada. A ordem de execução dos exercícios resistidos não afeta a intensidade do treinamento em mulheres de meia-idade e idosas.

Palavras-chave: Treinamento com pesos. Bem-estar. Atividade física. Qualidade de vida. Envelhecimento.

¹ O presente trabalho foi realizado com apoio da CNPq, por meio de bolsa concedida ao(a) estudante Gustavo Balieiro de Almeida.