



# III Seminário de integração

VIII EAIC - V EAEX - III EAITI

07 a 10  
novembro  
2022



## EFEITOS DO TREINAMENTO COMBINADO EXECUTADO EM DIFERENTES ORDENS SOBRE A APTIDÃO FÍSICA DE MULHERES DE MEIA-IDADE E IDOSAS

VANESSA DELMONDES SILVA (Fundação Araucária)  
Unespar/Campus Paranavaí, vanessadelmondes99@gmail.com

MATHEUS AMARANTE DO NASCIMENTO (Orientadora/a)  
Unespar/Campus Paranavaí, matheusamarante@hotmail.com

Modalidade: Pesquisa  
Programa Institucional: PIBIC - Programa Institucional de Bolsa de Iniciação Científica

Grande Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

**RESUMO:** O envelhecimento é um processo natural decorrente de alterações fisiológicas e morfológicas causadas pelo tempo que contribuem para o declínio de componentes da aptidão física relacionada à saúde mesmo na ausência de doenças. Desta forma, recomenda-se, como ação não-farmacológica, a prática de diferentes modalidades de exercícios físicos e, dentre elas, o treinamento resistido (TR) e o treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT). O presente estudo teve por objetivo deste analisar os efeitos das diferentes ordens de execução do HIIT e TR em componentes da aptidão física relacionada à saúde em mulheres de meia-idade e idosas. Para isso 24 mulheres formaram 2 grupos aleatoriamente (TR-HIIT, n = 12; HIIT-TR, n = 12). O grupo TR-HIIT executou o TR e na sequência o exercício aeróbio intervalado de alta intensidade (HIIT), já o grupo HIIT-TR realizou o contrário. As participantes de ambos os programas de treinamento foram submetidas a 16 sessões de treinamento sendo 2 vezes na semana, durante 8 semanas. O estudo teve duração total de 10 semanas sendo uma semana destinada as avaliações pré-intervenção, 8 semanas de treinamento seguidas de uma semana de avaliação pós-intervenção. Nas semanas de avaliações foram verificadas as medidas antropométricas e componentes da aptidão física relacionadas a saúde (força e flexibilidade). Após o período de treinamento as variáveis de força e flexibilidade não sofreram alterações significantes para nenhum dos grupos. Desta forma podemos concluir que 8 semanas de treinamento combinado (HIIT e TR), executado em duas diferentes ordens de execução não foram capazes de promover alterações significantes na força muscular e flexibilidade de mulheres de meia-idade e idosas.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Treinamento Resistido. Treinamento intervalado de alta intensidade.

Realização



Apoio

