

Categoria

Comunicação Oral (FECER, FEJA, FER (Antigas FACER Ceres, Jaraguá e Rubiataba))

INFLUENCIA DO TREINAMENTO AERÓBIO ANTES DO TREINAMENTO DE FORÇA

Fábio Borges Nunes; Eliene Nunes de Sousa

Objetivo: Analisar a influência do exercício aeróbio na produção da força muscular. Metodologia: Estudo de característica transversal. A amostra foi composta por 8 indivíduos treinados de ambos os sexos com idade média de 27,2 anos \pm 5,12 e altura de 169,7 cm \pm 10,7. Foram desenvolvidos os seguintes exercícios de força muscular: supino reto (SR), leg press 45° (LP) e rosca bíceps (BC). As intervenções foram divididas em três dias distintos. Na 1º fase verificou-se a força máxima através do teste de 1RM; na 2º fase foi executado um protocolo de treinamento de força (TF) a 70% de 1RM com três séries até a falha concêntrica e intervalo de três minutos entre as séries; na 3º fase se deu a execução de um protocolo de treinamento concorrente (TC) com 20 minutos de treinamento aeróbico a 70-75% da FCmáx. precedendo o TF. Resultados: Os resultados dos testes demonstraram que não houve diferença significativa ($p < 0,05$) na média de repetições para os exercícios LP 48,7 \pm 10,32; 45,1 \pm 15,01 e BC 29,5 \pm 3,82; 29,1 \pm 4,45 entre os protocolos. Entretanto, houve diferença significativa entre os protocolos no exercício SR 36,7 \pm 6,57; 34,7 \pm 5,49 ($p < 0,05$). Conclusão: O treinamento aeróbico com intensidade de 70 a 75% da FCmáx. executado durante 20 minutos antes do treinamento de força influenciou de forma negativa o desempenho da força no exercício SR, porém, não houve diferença significativa nos exercícios LP e BC.

Palavras Chave: Treinamento de Força; Treinamento Concorrente; Interferência

II Congresso Internacional de Pesquisa, Ensino e Extensão
Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA