

RELAÇÃO ENTRE O CONHECIMENTO TEÓRICO-PRÁTICO SOBRE TREINO DE FORÇA E A ADERÊNCIA A ESTE TREINAMENTO.

CARDOSO FILHO, CA; ALVES, CMP; ESPERANÇA, PHC; BEZERRA, RC; MEZÊNCIO, B; COSTA, MA; SERRÃO, JC. Programa de Educação Tutorial – PET – MEC. Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo.

O treino de força induz importantes adaptações biológicas, dentre as quais se destacam, o aumento da força^{1, 2} e aumento do metabolismo basal³, aumento de massa magra e redução da gordura corporal^{4, 5}, e diminuição dos riscos cardiovasculares^{6, 7}. Conhecimentos básicos sobre suas características podem representar uma variável importante quando se considera a aderência a este tipo de programa. O presente estudo teve como objetivo comparar o conhecimento teórico-prático sobre treino de força (TF) em indivíduos adultos submetidos a um programa de treinamento e indivíduos sedentários. Participaram do estudo 24 voluntários (14 mulheres e 10 homens) com $48,09 \pm 9,08$ anos de idade, divididos em dois grupos: experimental (GE) e controle (GC). O GE realizou 2 sessões semanais de TF por um período de 11 semanas. O treino envolvia todos os grupos musculares, eram utilizados pesos livres e o próprio peso corporal. Além do treinamento, o GE recebeu instruções básicas relacionadas à biomecânica, fisiologia e nutrição aplicadas ao exercício. O GC não realizou qualquer tipo de atividade física orientada, ou recebeu qualquer forma de informação estruturada. Ao final das 11 semanas foi aplicado, para ambos os grupos, um questionário validado com questões fechadas de múltipla escolha, que mediam o conhecimento teórico-prático sobre o TF. O questionário foi dividido em dois blocos: Bloco 1 - questões gerais acerca do TF; Bloco 2 - questões relacionadas aos parâmetros norteadores de treinamento. Calculou-se a porcentagem de acertos em cada bloco de questões e a porcentagem geral de acertos dos dois grupos. O cálculo foi operacionalizado por intermédio do Teste Chi-Quadrado, com nível de significância $p < 0,05$. Considerando o conjunto das questões, o GE atingiu escore de 59,12% de acertos e o GC um escore de 57,10%. No primeiro bloco de questões o êxito do GE foi de 64,39% e do GC foi de 61,54%. Considerando ambos os grupos obteve-se uma média de 62,97% de acerto. No segundo bloco de questões, o resultado do GE foi de 53,85% de acertos e do GC foi de 52,66%. Considerando ambos os grupos obteve-se uma média de 53,25% de acertos para este bloco. Por se tratar de uma variável ordinal os resultados do questionário apresentaram

diferença significativa entre os dois grupos. Concluiu-se que há grande quantidade de informação disponível sobre os benefícios da prática regular de atividade física, dado que ambos os grupos (GE e GC) acertaram mais de 50% do questionário. Estes dados apontam que o conhecimento acerca do exercício parece não influenciar de forma significativa a decisão de participar de um programa de atividade física. Porém, a combinação de TF com informações técnicas se mostrou eficiente para um melhor desempenho do GE no questionário, principalmente no segundo bloco de questões.

REFERÊNCIAS:

- 1** – HUNTER, G. R., MCCARTHY, J. P., BAMMAN, M. M., Effects of Resistance Training on Older Adults, **Sports Med**, 2004;34(5).
- 2** – JOZISI, A. C., CAMPBELL, W. W., JOSEPH, L., DAVEY, S. L., EVANS, W. J., Changes in Power with Resistance Training in Older and Younger Men and Women, **Journal of Gerontology: MEDICAL SCIENCE**, 1999. Vol. 54A, No. 11. Pag. 591-596.
- 3** – POEHLMAN, E. T., MELBY, C., Resistance training and energy balance, **International Journal of Sport Nutrition**, 8(2):143-159, 1998.
- 4** – HICKSON, R. C., Interference of Strength Development by Simultaneously Training for Strength and Endurance*, **Eur J Appl Physiol** (1980) 45, 255-263.
- 5** – POLITO, M. D., FARINATTI, P. T. V., Respostas de frequência cardíaca, pressão arterial e duplo-produto ao exercício contra-resistência: uma revisão da literatura, **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, 2003, vol.3,nº1[79–91].
- 6** – UMPIERRE, D., STEIN, R., Efeitos Hemodinâmicos e Vasculares do Treinamento Resistido: Implicações na Doença Cardiovascular, **Arq Bras Cardiol** 2007; 89(4):256-262.
- 7** - 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