

TREINAMENTO CONCORRENTE EM MULHERES IDOSAS:
ANÁLISE DA PRODUÇÃO DO CONHECIMENTO EM PERIÓDICOS
(2008-2018)¹

ENTRENAMIENTO CONCORRENTE EN MUJERES IDOSAS:
ANÁLISIS DE LA PRODUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO EN PERIÓDICOS
(2008-2018)

COMPETITIVE TRAINING IN ELDERLY WOMEN: ANALYSIS OF
THE PRODUCTION OF KNOWLEDGE IN NEWSPAPERS (2008-2018)

Alan Pantoja Cardoso, Universidade do Estado do Pará (UEPA),

alan_pantoja1996@hotmail.com.br

David Franco Ribeiro, Universidade do Estado do Pará (UEPA),

david_bola10@hotmail.com

Zainovan Serrão Pereira, Universidade do Estado do Pará (UEPA),

zainovan38@gmail.com

RESUMO

O objetivo desta investigação é fazer uma análise comparativa em artigos sobre Treinamento concorrente (TC) em mulheres idosas, visando identificar a melhor performance em relação a ordem de execução dos treinamentos: treinamento de força e logo após o aeróbio (FA) ou treinamento aeróbio e simultaneamente de força (AF). A metodologia usada foi de revisão bibliográfica. Foi feito uma escala de 0 a 10 na qual em FA a média total foi de 6,8 e em AF foi de 7,1 mostrando assim ser mais eficiente.

PALAVRAS-CHAVE: *Treinamento concorrente; Mulheres idosas; Treinamento de Força.*

1 INTRODUÇÃO

Este ensaio foi desenvolvido ao longo da disciplina *Pesquisa e Prática Pedagógica em Educação Física* do Curso de licenciatura em Educação Física, Campus de Tucuruí da

¹ O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

Universidade do Estado do Pará, a partir da temática produção do conhecimento na Educação Física. Para tanto, delimitou-se a pesquisa sobre produção do conhecimento sobre treinamento concorrente em mulheres idosas em periódicos da educação física.

O objetivo deste ensaio foi fazer uma análise comparativa em artigos sobre Treinamento concorrente (TC) em mulheres idosas, visando identificar a melhor performance em relação a ordem de execução dos treinamentos: treinamento de força e logo após o aeróbio (FA) ou treinamento aeróbio e simultaneamente de força (AF), a partir da produção científica ligada aos periódicos da Educação Física e esporte.

A metodologia usada foi de revisão bibliográfica, através disso foi feito análise de 06 artigos, O presente ensaio tem sua relevância na possibilidade campo de contribuir para o debate no campo acadêmico científico sobre o tema. É neste sentido, que corroboramos com Machado (1989), quando afirma que durante a elaboração do conhecimento requer um nível de abstração para mediar suas análises. Sendo, portanto, dificuldades necessárias para a produção do conhecimento de um nível concreto para o outro nível de concretude, em nosso caso do Treinamento Concorrente com mulheres idosas.

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, conforme afirma Lakatos e Marconi (2003, p. 183):

[...] abrange toda bibliografia já tornada pública em relação ao tema de estudo, desde publicações avulsas, boletins, jornais, revistas, livros, pesquisas, monografias, teses, periódicos, material cartográfico etc., até meios de comunicação orais: rádio, gravações em fita magnética e audiovisuais: filmes e televisão. Sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto, inclusive conferências seguidas de debates que tenham sido transcritos por alguma forma, quer publicadas, quer gravadas.

Nós buscamos analisar a produção do conhecimento em periódicos científicos. Achegamo-nos aos materiais disponibilizados pelas revistas: Revista Brasileira De Ciência E Movimento (RBCM) (<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM>), Revista Brasileira De Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFEF) (<http://www.rbpfef.com.br/index.php/rbpfef>), Revista Brasileira De Medicina Do Esporte (RBME) (<http://rbme.org>), Revista Brasileira De Cineantropometria E Desempenho Humano (RBCDH) (<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh>) e a Revista Brasileira De Atividade

Física E Saúde (RBAFS) (<http://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS>), Revista Brasileira de Ciências da Saúde (RBCS) (<http://www.periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/rbcs>), acessamos os arquivos das revistas, buscando material divulgado no ano de 2008 a 2018, na qual encontramos um quantitativo de 30 artigos.

Depois da busca por materiais, passamos para seleção do material de análise. Usamos de efeito de delimitação, dos 30 artigos, a exclusão de artigos que não tivessem referência as ordens de execução do TC, para ver qual e mais eficaz FA ou AF, para verificar a composição corporal e força muscular de mulheres idosas, sendo assim excluídos 24 artigos que não mostram essas formas de execução.

Por último foi feita a análise do conteúdo. Neste momento, nos valemos de Bardin (2011) que nos propõem o processo da análise do conhecimento da seguinte forma: pré-análise (organização do material), exploração do material (codificação, classificação, categorização) e tratamento dos resultados (inferência e interpretação).

2 PRODUÇÃO DO CONHECIMENTO SOBRE TREINAMENTO CONCORRENTE EM MULHERES IDOSAS

O treinamento concorrente pode ser entendido como a combinação do treinamento de força, que possibilita ganhos de força, potência e na hipertrofia muscular, e do treinamento cardiovascular, que melhora a resistência aeróbia. Assim, para que todas essas qualidades sejam desenvolvidas, é preciso associar o treinamento de força a um treinamento aeróbio. Valendo se disso muitos buscam a melhor forma de promover a saúde para mulheres idosas por serem vulneráveis e com maior índice de doenças e limitações físicas a respeito disso Cruvinel (2009) fala que “esse grupo frequentemente apresenta mais doenças crônicas e limitações funcionais, devido ao efeito da idade avançada somado a certas condições causadoras de dependência muito frequente entre idosos”.

Quadro 1 - Identifica as revistas e o número de artigos.

RBCDH	RBCM	RBPFEEX	RBAFS	RBCS	RBME
01	01	01	01	01	01

Fonte: autoria própria.

O quadro 1 mostra as revistas e seus respectivos artigos. Na Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano (RBCDH), foi encontrado 01 artigo que atendeu aos nossos objetivos de pesquisa, que evidenciassem o paralelo entre FA e AF. Na Revista Brasileira Ciência e movimento (RBCM), foi encontrado 01 artigo que fala a respeito de treinamento concorrente (TC) com idosas, e que atendesse os requisitos de nossa pesquisa. Na Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do exercício (RBPFEEX), foi encontrado apenas 01 artigos, que correspondesse aos requisitos. Na Revista Brasileira de Atividade Física e saúde (RBAFS), foi encontrado 01 artigo que apresenta conteúdo satisfatório ao nosso requisito de pesquisa. Revista Brasileira de Ciências da Saúde (RBCS), nessa revista foi encontrado apenas 01 artigo referente a pesquisa. Na Revista Brasileira de Medicina do esporte (RBME), foi encontrado 01 artigo que fala a respeito do assunto e cumpriam os requisitos básicos da nossa pesquisa, também apresentou a correlação entre FA e AF do treinamento concorrente.

Gráfico 1 - Faz referência a produção anual.



Fonte: autoria própria.

O gráfico 1 mostra a produção anual de artigos relacionados ao TC com ênfase na execução do TC buscando verificar qual e a melhor forma de execução se FA ou AF. Com isso pode se perceber que nos anos de 2008, 2009, 2012, 2014, 2016 e 2018 não ocorreu a produção de artigos relacionados ao presente tema, nos anos de 2010, 2011, 2015 e 2017 encontramos apenas 01 artigo relacionado ao tema, já no ano de 2013 foi onde se encontrou o maior quantitativo de artigos com relevância para o presente trabalho.

Depois de que foi feita a produção anual de artigos buscamos identificar os autores suas respectivas regiões, o número de artigo produzido por eles, qual autor tem um

predomínio em relação ao tema e por último seu vínculo institucional. Identificamos um total de 29 autores vinculados aos 06 artigos sobre TC. Foram 03 em grupos de 03 pessoas, caracterizamos também 03 artigos escritos em grupos de 06 pessoas provenientes das contribuições de grupos de pesquisadores, dentre eles, representavam relação entre pesquisadores doutores e estudantes de diferentes estágios de formação (graduados, especialistas e mestres).

Quanto à proveniência dos autores do TC, identificamos a grande centralidade da Região sudeste do País, tal região apresentou 08 autores distribuídos em 04 trabalhos, dos quais, existe uma predominância do estado do Rio de Janeiro com 04 autores em 03 trabalhos, sendo que o pesquisador que mais produziu sobre TC nas Revistas provém do estado do Rio de Janeiro, trata-se de Estélio Henrique Martin Dantas que assumiu autoria de 03 estudos.

Na Região Sul, caracterizamos 04 autores organizados em 01 trabalho. Identificamos uma parcela de autores estrangeiros, foram 02 autores em 01 trabalho. No entanto, encontramos 07 autores do Nordeste com um número de 02 trabalhos. A região Centro-Oeste e norte, não possui textos acerca do tema em questão, dentro campo de estudo que usamos para obter dados.

Sobre o vínculo institucional dos autores, a maior recorrência foi de pesquisadores que tem vínculo direto com instituições de ensino superior, são 29 autores, destes, 15 são professores de Cursos de Educação Física e 07 cursando mestrado ou doutorado. Apenas 01 autor diz ter vínculo com a educação básica. Encontramos 05 autores que registraram vínculo com a área não escolar. O treinamento concorrente tem sido um grande alvo de pesquisas devido à forma do treinamento, que faz o uso de treino de força e simultaneamente o treino aeróbico como afirma Rosa (2011) “atualmente surge um grande número de pesquisas sobre treinamentos que envolvam o TC”.

Quadro 2 – Faz o comparativo entre AF e FA.

AUTORES	FA	AF
ROSA; ABDALLA; MELLO, 2010	7,4	7,4
ROSA; DANTAS; MELLO, 2011	6,6	6,8
CARVALHO et al., 2013	7,4	8,1
CAMPOS et al., 2013	6,1	7,0
ROCHA et al., 2015	6,8	7,1

GOMES; BREDAS; CANCIGLIERI, 2017	6,6	6,7
Total (média)	6,8	7,1

Fonte: autoria própria.

No quadro 2 fizemos o comparativo entre os resultados encontrados nos artigos que nortearam a pesquisa e que medem a diferença entre os níveis de força muscular após o treinamento concorrente FA e AF. Classificamos os resultados em uma escala de 0 a 10, onde estabelecemos que quanto maior o valores (tanto da média, quanto os demais)melhores os resultados. Os números apresentados logo após os nomes dos autores são os valores de força muscular pós-treino, já colocados de acordo com a classificação de 0 a 10.

Muitos profissionais da área da saúde e outros buscam a melhor forma de promover a saúde, de diferentes formas, mas com mesmo intuito, e essa busca se torna mais intensa quando se trata da saúde de pessoas idosas, devido o aumento da população de idosos tanto no Brasil como no mundo todo. Cruvinel (2009) afirma “o grande aumento da população idosa institui tema de debate em diferentes ramos da sociedade tais como: profissionais da saúde, pesquisadores e políticos de vários países do mundo”.

Todavia busca-se ainda um melhor método de treinamento para que essa promoção de saúde seja eficaz, com isso Campos (2012) diz que “os autores dizem que para a promoção da saúde de idosos o TC parece ser a melhor estratégia para obter melhoras significativas”. Com isso buscamos avaliar os periódicos para ver os efeitos do TC em mulheres idosas, se houve um aumento da força muscular das mesmas.

De acordo com os resultados encontrados concluiu-se que, o Treinamento Concorrente foi capaz de promover melhoras sobre o percentual de força de todas as mulheres idosas.

3 CONCLUSÃO

Logo após fazermos as análises de artigos relacionados ao treinamento concorrente (TC) observamos que ainda a uma lacuna a respeito do mesmo, no qual ainda não há uma vasta produção sobre o TC (de acordo com o campo no qual foi delimitada a pesquisa), mas mesmo com poucos artigos, foi possível observar que essa modalidade de treinamento tem um grande benefício para o grupo de mulheres idosas, na melhoria de ganho de força muscular e muitos outros benefícios que aqui não foram mencionados.

Através disso podemos dizer que produção de periódicos publicados em revistas relacionado com o TC para mulheres idosas se mostrou insuficiente para podermos dar uma resposta concreta de que o treinamento é eficaz. Entretanto os que foram encontrados trouxeram informações de suma relevância para a concretização desse estudo e obtenção de resultados satisfatórios.

4 REFERÊNCIAS

BARDIN, L. Análise de conteúdo: A visão de Laurence Bardin. *Revista Eletrônica de Educação*, São Carlos, v.6, n.º.1, p.383-387, maio. 2012. Disponível em:<<http://www.reveduc.ufscar.br/index.php/reveduc/article/view/291>>. Acesso em:19 agosto 2018.

CAMPOS, C. J. C. Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz*, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4>>. Motriz, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010. Acesso em: 18 ago. 2018.

CRUVINEL, T. A. C. *Promoção da saúde e qualidade de vida nos idosos na saúde de vida*. 2009. 32f. Monografia (Trabalho de conclusão de curso) – Curso de Pós-Graduação, UFMG, Uberaba, 2009. Disponível em:<http://bvsm.sau.gov.br/bvs/artigos/mundo_saude/promocao_saude_qualidade_vida_idosos.pdf>. Acesso em: 20 maio 2018

KOSIK, K. *Dialética do concreto*. 7ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2002.

MACHADO, N. J. Matemática e língua materna: uma aproximação necessária. *Revista Faculdade de Educação, São Paulo*. 15 (2): 161-166.jul./dez.1989. Disponível em:<<http://www.revistas.usp.br/rfe/article/view/33439/36177>>. Acesso em: 06 agosto. 2018.

MARCONI, M. A; LAKATOS, E. M. *Fundamentos de Metodologia Científica*. São Paulo: Editora Atlas S.A, 2003.

ROSA, R. P. Treinamento concorrente: uma revisão. *Revista Digital. EFDeportes*, Buenos Aires, Año 16, n.º 163, Diciembre de 2011. Disponível em :<www.efdeportes.com/efd167/treinamento-concorrente-uma-revisao-de-literatura.htm>. Acesso em:19 agosto 2018

SAVIANI, D. *Concepção de dissertação de mestrado centrada na ideia de monografia de base*. 1991. Educação Brasileira, Brasília, v. 13, n. 27, p. 159-168, 2º sem. 1991. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/document/64865824/Concepcao-de-Dissertacao-Monografia-de-Base-Saviani>>. Acesso em: 13 jul. 2018.