

## **Overtraining de Atletas Idosos: Marcadores Antropométricos e Ergoespiométricos**

Luis Diego Iparraguirre  
Profa. Dr. Alessandra Maria Scarton  
Prof. Me. André Luiz Estrela

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Campus Central, Av. Ipiranga, 6681 – Partenon – Porto Alegre.

### **Resumo**

**Introdução:** Atualmente, a comunidade científica apresenta certa dificuldade de demonstrar o limite entre o envelhecimento normal e as alterações patológicas que causam a diminuição funcional do organismo. Desta forma, durante o processo de envelhecimento, o treinamento deve manter um ajuste individualizado, caso contrário o quadro apresentado pode ser definido como um aumento no volume ou na intensidade do treinamento, que resulta num longo período de diminuição na *performance*. **Objetivos:** Verificar os limiares de desempenho físico entre idosos ativos induzidos ao treinamento exaustivo de curto prazo e verificar a alteração nos parâmetros do  $VO_{2max}$ , tempo de exaustão e da frequência cardíaca como marcadores cronotrópicos de super treinamento. **Métodos:** O estudo é de delineamento transversal, descritivo comparativo, do tipo *ex-post-facto* e de caráter quantitativo. A população será composta de idosos ativos inscritos na Maratona de Porto Alegre em 2011 e/ou 2012. A amostra será intencional, com critérios de inclusão e exclusão, selecionados entre 20 atletas idosos (>60 anos). Serão utilizadas frequências, médias, desvios-padrão, teste do qui-quadrado, teste t de *student* para amostra pareada, coeficiente de correlação de Pearson e teste de McNeymar. Os testes serão desenvolvidos em esteira rolante, sendo utilizado o protocolo de Rampa com incremento progressivo de velocidade a cada 2 minutos. Serão realizados até 2 testes máximos com intervalo de 4 horas. Para avaliar a troca gasosa será utilizado o analisador de gases modelo VO2000 por meio de ergoespirometria. O banco de dados será desenvolvido em Excel versão 2007 e analisado no programa estatístico SPSS 17. A pesquisa ainda não apresenta resultados, visto que os idosos estão sendo selecionados para iniciar a coleta de dados no período de setembro de 2013 a janeiro de 2014.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Alto Rendimento. Ergoespirometria.