

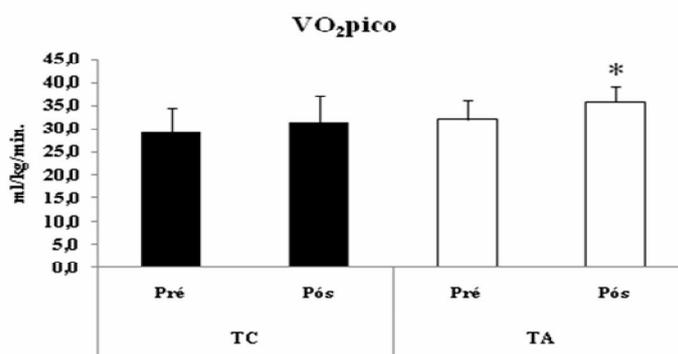
## EFEITO DE 8 SEMANAS DE TREINAMENTOS AERÓBIO E CONCORRENTE SOBRE O CONSUMO DE OXIGÊNIO DE HOMENS DE MEIA-IDADE

Guilherme Fernando Couto Rodrigues, Cleiton Augusto Libardi, Giovana Vergínia de Souza, Sabrina Toffoli Leite, Arthur Fernandes Gáspari, Edson Manoel Mendes Junior, Gustavo Lúcio Biscuola, Miguel Soares da Conceição, José Rocha, Vera Aparecida Madruga, Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil.

Laboratório de Fisiologia do Exercício - FISEX, Faculdade de Educação Física; UNICAMP, SP, Brasil. 2009. guilherme\_fernando@hotmail.com Suporte: CNPq

**Introdução:** Diferentes métodos de treinamento físico promovem adaptações fisiológicas que causam melhoria da saúde. O treinamento aeróbio (TA), como é consenso na literatura, proporciona alterações principalmente no sistema cardiorrespiratório, enquanto que o treinamento de força (TF) está relacionado a ganhos de força e massa muscular. **Objetivo:** Comparar o efeito de 8 semanas de treinamento físico (TA e treinamento concorrente (TC, associação do TF e TA) sobre o consumo de oxigênio ( $VO_{2pico}$ ) de homens de meia-idade. **Metodologia:** Participaram desse estudo 32 indivíduos do sexo masculino ( $47 \pm 1,41$  anos;  $73,35 \pm 11,95$  kg;  $171,75 \pm 2,47$  cm) sendo: TA (n=15) que realizou 60 minutos exercícios de caminhada ou corrida com intensidades correspondentes a 50-85%  $VO_{2pico}$  realizados 3 x/sem e TC (n= 17) que realizou o TF composto de 6 exercícios com 3 séries de 10 repetições máximas e 1 minuto de pausa, acrescido de 30 minutos de TA, com exercícios de caminhada ou corrida com intensidades correspondentes a 50-85%  $VO_{2pico}$ , 3 x/sem. Para determinação do  $VO_{2pico}$ , foi realizada avaliação cardiorrespiratória com protocolo incremental até exaustão em esteira ergométrica (Quinton, EUA), com análise de gases expirados (CPX-Ultima, Medgraphics, EUA). Foi aplicado o teste de normalidade Shapiro Wilk's e posteriormente realizado análise de variância (Anova two-way) e post-hoc de Scheffè. Foi adotado nível de significância  $p < 0,05$ .

**Resultados:** os resultados  $VO_{2pico}$  são apresentados na figura abaixo.



**Figura 1. Média  $\pm$  DP do consumo de oxigênio ( $VO_{2pico}$ ) pré e pós 8 semanas de treinamento concorrente (TC) e treinamento aeróbio (TA). \* $(p < 0,05)$ .**

**Conclusão:** o TA isolado mostrou-se mais eficaz para a melhora do  $VO_{2pico}$  quando comparado ao TC, cujo trabalho aeróbio teve menor duração e foi associado ao TF ao longo das 8 semanas.

**Palavras chaves:** Treinamento concorrente, meia-idade, consumo de oxigênio.