

TREINAMENTO RESISTIDO E APTIDÃO CARDIOVASCULAR: NOVAS REFLEXÕES

¹CHAVES, T. S., ²ROSA, C. D., ³SILVA, F. L.

¹ Universidade Federal de São Carlos, São Carlos/SP.

² Universidade Estadual de Santa Cruz, Ilhéus/BA.

³ Faculdade de Ciências e Tecnologia, Ilhéus/BA.

Por décadas, a fisiologia do exercício tem identificado adaptações aparentemente divergentes entre o treinamento aeróbico (TA) e o treinamento resistido (TR) criando uma dicotomia entre ambas. Habitualmente a inclusão de exercícios aeróbicos tem sido realizada para o desenvolvimento da aptidão cardiovascular (AC). No entanto, recentemente tem sido sugerido que a realização do TR até a falha muscular momentânea pode possibilitar melhores níveis de capacidade aeróbica. Diante disso a pesquisa teve como objetivo investigar os efeitos do treinamento resistido (TR) na aptidão cardiovascular. Trata-se de uma revisão de literatura que analisou estudos de revisão e experimentais, nas bases eletrônicas LILACS, Scielo, Pubmed, publicados desde 2012, utilizando os descritores aptidão cardiovascular, treinamento resistido. Alguns estudos têm observado a influência do TR em variáveis da AC, e embora o protocolo de treinamento possa causar melhorias em algumas variáveis, segundo alguns autores, não é tão eficaz quanto o aeróbico ou treinamento concorrente. No entanto, possíveis problemas metodológicos, como na definição e controle da intensidade, tem dificultado interpretações conclusivas a respeito da temática. Logo, experimentos com melhor controle de intensidade no TR propõe que as respostas agudas decorrentes da prática podem levar ao desenvolvimento da AC, com alguns trabalhos sugerindo que tanto o TR como TA não diferem nos níveis das adaptações promovidas. Sobre os mecanismos fisiológicos envolvidos no processo destaca-se a regulação das enzimas mitocondriais, a proliferação mitocondrial, maior capilarização, diminuição de fibras IIX e incremento nas fibras tipo IIA. Esses dados sugerem uma desconstrução da dicotomia entre o TA e o TR, apontando que as adaptações ao exercício podem ser mais dependentes do esforço (intensidade) do que do tipo de exercício. Portanto, desde que haja cuidados referentes a metodologia do protocolo aplicado, pesquisas têm sugerido que a aptidão cardiorrespiratória pode ser desenvolvida através do TR, tornado-se um meio alternativo ao TA.

Palavras-chave: treinamento resistido, aptidão cardiovascular, aeróbico.