



ANÁLISE DAS ALTERAÇÕES CARDIORRESPIRATÓRIAS DECORRENTES DE DIFERENTES TIPOS DE TREINAMENTO FÍSICO EM 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. 2010. guilherme_fernando@hotmail.com
Suporte: CNPq



Palavras-chave: Treinamento Aeróbio - Treinamento Concorrente - Meia-Idade - Aptidão Cardiorrespiratória

INTRODUÇÃO

O envelhecimento leva a perdas fisiológicas que podem ser atenuadas pelo treinamento aeróbio (TA), com adaptações cardiorrespiratórias, enquanto o treinamento de força (TF) pode interferir na manutenção da força e massa magra.

OBJETIVO

Buscou-se analisar o efeito de 16 semanas de treinamento (três sessões semanais) sobre o consumo pico de oxigênio (VO_{2pico}) e Limiar ventilatório (LV) em homens de meia-idade sedentários, subdivididos em: TA (n=12), treinamento concorrente (TC, associação do TF e TA, n=13) e grupo controle (GC, n=15).

MÉTODOS

TA realizou 60 min. de exercícios de caminhada ou corrida com intensidades de 50-85% do VO_{2pico} ; TC realizou no TF 6 exercícios com 3 séries de 10 repetições máximas e 1 min. de pausa acrescido de 30 min. de TA semelhante ao grupo TA. O VO_{2pico} foi determinado por teste máximo em esteira ergométrica conectada a um analisador metabólico de gases. Para análise utilizou-se ANOVA *two-way* e *post-hoc* de Tukey e, posteriormente, teste t para amostras independentes.

RESULTADOS

TABELA 1. Comparação inter e intra-grupos dos momentos inicial (pré), após oito semanas (8S) e 16 semanas (16S) do período experimental para o consumo de oxigênio pico (VO_{2pico}) entre treinamento aeróbio (TA), treinamento concorrente (TC) e grupo controle (GC).

Variável		TA (n=12)	TC (n=13)	GC (n=15)
	Pré	32,46 ± 4,21	29,19 ± 5,24	30,58 ± 5,28
VO_{2pico} (ml/kg/min)	8S	35,90 ± 3,25*	31,49 ± 5,93	-
	16S	38,79 ± 3,67*†	32,51 ± 6,30*	30,28 ± 5,64

Dados são apresentados em média ± desvio padrão.

* Diferença significativa intra-grupos para os valores pré.

† Diferença significativa intra-grupos para 8S.

$p < 0,05$.

TABELA 2. Comparação inter e intra-grupos dos momentos iniciais (pré), após oito semanas (8S) e 16 semanas (16S) do período experimental para o limiar ventilatório (LV) entre treinamento aeróbio (TA), treinamento concorrente (TC) e grupo controle (GC).

Variável		TA (n=12)	TC (n=13)	GC (n=15)
	Pré	12,93 ± 2,17	13,81 ± 2,52	15,45 ± 2,72
LV (ml/kg/min)	8S	19,80 ± 2,93*	17,18 ± 4,83	-
	16S	19,89 ± 3,98*	16,46 ± 2,77*	16,21 ± 3,15

Dados são apresentados em média ± desvio padrão.

* Diferença significativa intra-grupos para os valores pré.

$p < 0,05$.

CONCLUSÃO

O TA mostrou-se mais eficaz na melhoria do VO_{2pico} e LV em comparação ao TC para os grupos estudados, evidenciando a importância da especificidade dos treinos.