



B0259

ANÁLISE DAS ALTERAÇÕES CARDIORRESPIRATÓRIAS DECORRENTES DE DIFERENTES TIPOS DE TREINAMENTO FÍSICO EM HOMENS DE MEIA-IDADE

Guilherme Fernando Couto Rodrigues (Bolsista PIBIC/CNPq), Giovana V. de Souza, Arthur F. Gáspari, Sabrina T. Leite, Edson Manoel M. Junior, Gustavo L. Biscuola, Melissa Antunes, Miguel S. Conceição, Vera A. Madruga, Cleiton A. Libardi (Co-orientador) e Profa. Dra. Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

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. Buscou-se analisar o efeito de 16 semanas de treinamento (3 sessões semanais) sobre o consumo pico de oxigênio (VO_{2pico}) e Limiar anaeróbio (Lan) em homens de meia-idade sedentários subdivididos: TA (n=12), treinamento concorrente (TC, associação do TF e TA, n=13) e grupo controle (GC, n=15). 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 minutos 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. Os resultados pré e pós TA para VO_{2pico} e Lan (ml/kg/min) foram, respectivamente: $31,63 \pm 3,95$ e $37,95 \pm 3,72$, $12,93 \pm 2,1$ e $19,89 \pm 3,98$. Para o grupo TC: $30,00 \pm 5,58$ e $33,04 \pm 5,70$, $13,81 \pm 2,52$ e $16,46 \pm 2,77$. Para o GC: $30,58 \pm 5,28$ e $30,28 \pm 5,64$, $15,45 \pm 2,72$ e $16,21 \pm 3,15$. O TA mostrou-se mais eficaz na melhoria do VO_{2pico} e Lan em comparação ao TC para os grupos estudados, evidenciando a importância da especificidade dos treinos.

Meia idade - Treinamento físico - Aptidão cardiorrespiratória