



B0292

EFEITOS DE 16 SEMANAS DE TREINAMENTO CONCORRENTE NAS RESPOSTAS HEMODINÂMICAS EM HOMENS E MULHERES DE MEIA-IDADE

Mateus Pedroso da Cruz de Andrade (Bolsista PIBIC/CNPq), Giovana V. de Souza, Cleiton A. Libardi, Vera A. Madruga, Valéria Bonganha (Co-orientadora) e Profa. Dra. Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

A meia-idade é caracterizada por alterações nas funções fisiológicas do sistema cardiovascular e outros sistemas orgânicos, as quais, aliadas a um estilo de vida não ativo, contribuem para uma maior incidência de doenças cardiovasculares. Nesse contexto, o treinamento concorrente (associação entre treinamento com pesos e treinamento aeróbio - TC) potencialmente pode resultar em adaptações cardiorrespiratórias e neuromusculares. O objetivo deste estudo foi analisar os efeitos de 16 semanas de TC sobre as variáveis hemodinâmicas. Participaram 21 homens de meia-idade e 20 mulheres (pós-menopausa), divididos em grupo treinamento concorrente (GTH=homens; GTM=mulheres) e grupo controle (sem intervenção de exercícios). Foram realizados na mesma sessão de treino exercícios com pesos e aeróbios, nesta seqüência, com duração total de ~60 min. Foram avaliadas em repouso: a pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD), a frequência cardíaca (FC), o duplo produto (DP) e a potência aeróbia máxima (VO_2max). Encontramos diferenças ($p<0,05$) entre os gêneros apenas após o programa de 16 semanas de TC para as respostas da PAD ($77,55\pm 9,68$ vs $87,55\pm 9,42$ mmHg) e VO_2max ($28,12\pm 2,45$ vs $32,44\pm 5,97$ ml/kg/min) para os grupos GTM e GTH respectivamente. Para as outras variáveis e entre os momentos (pré e pós) analisados não foram encontradas diferenças significativas. O programa de TC não exerceu influência sobre as variáveis hemodinâmicas em homens e mulheres de meia-idade.

Treinamento concorrente - Gênero - Meia-idade