

# TREINAMENTO CONCORRENTE: EFEITOS SOBRE A APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA

Ferrari, S.B.; Bonganha, V.; Conceição, M.S.; Madruga, V.A.

Laboratório de Fisiologia do Exercício (FISEX) FEF/Unicamp

Pibic/CNPq

## RESUMO

A redução da capacidade aeróbia, expressa pelo consumo de oxigênio ( $VO_2$ ), está entre as principais alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento tanto para homens quanto para mulheres. O declínio do  $VO_2$  está ligado a adaptações centrais e periféricas, como a diminuição da frequência cardíaca e da massa muscular. Essa redução do  $VO_2$  está associada à menor independência funcional, qualidade de vida e conseqüentemente um aumento na incidência de doenças cardiovasculares e outras causas de mortalidade. O treinamento concorrente (TC) é composto por exercícios com pesos e exercícios aeróbios numa mesma sessão. O TC tem demonstrado os mesmos benefícios dos treinamentos realizados isoladamente, embora em menor magnitude. Sendo assim, esse estudo tem por objetivo analisar os efeitos de 16 semanas de TC na aptidão cardiorrespiratória de mulheres na pós-menopausa. Serão selecionadas 30 voluntárias, clinicamente saudáveis com idade entre 45 e 65 anos, na pós-menopausa (12 meses sem menstruação), sem utilização da terapia de reposição de hormonal, que serão subdivididas em grupos: GTC = (n=15); e GC = (n=15). A avaliação cardiorrespiratória será realizada por meio de teste de esforço máximo em esteira, utilizando analisador metabólico de gases de onde serão obtidos os valores de  $VO_{2max}$ , limiar ventilatório. Também serão coletados dados no teste de campo (Cooper). O TC será realizado em 3 sessões semanais em dias alternados, sendo os exercícios com peso prescritos por zona alvo de repetições máximas e o treinamento aeróbio será na pista de atletismo, com intensidade prescrita com base nas respostas dos limiares ventilatório 1 e 2. Os níveis de força serão mensurados por meio do teste de uma repetição máxima (1-RM). Para análise de dados utilizar-se-a o programa SPSS (10.0). A comparação inter e intra grupos será realizada por meio de análise de variância, nível de significância adotado  $p < 0,05$ .