

ANÁLISE DAS ALTERAÇÕES CARDIORRESPIRATÓRIAS DECORRENTES DE DIFERENTES TIPOS DE TREINAMENTO FÍSICO EM HOMENS DE MEIA-IDADE
RODRIGUES, G. F. C., LIBARDI, C. A., CHACON-MIKAHIL, M. P.T. Lab. Fisiologia do Exercício - FISEX, FEF - Faculdade de Educação Física - UNICAMP, IC PIBIC/CNPq/FEF.

Introdução: O processo de envelhecimento acarreta naturalmente em perdas fisiológicas. Diferentes métodos de treinamento físico atuam positivamente na melhoria da saúde, o treinamento aeróbio (TA), consensualmente na literatura, promove benefícios principalmente no sistema cardiorrespiratório, enquanto que o treinamento de força (TF) está relacionado a ganhos de força e massa muscular (TANAKA e SWENSEN, 1998). **Objetivo:** Analisar alterações relacionadas à capacidade e potência aeróbia em homens de meia-idade sedentários submetidos a dois protocolos diferentes de treinamento físico progressivo: treinamento aeróbio (TA) e treinamento concorrente (TC) (associação do treinamento de força ao aeróbio). **Metodologia:** Participação do estudo cerca de 60 voluntários do sexo masculino, com idade entre 40 e 60 anos, e serão divididos em três grupos: TA (n=20), que realizará em 60 minutos exercícios de caminhada ou corrida com intensidades correspondentes a 50-85% do consumo máximo de oxigênio (VO_2 máx); TC (n=20), que realizará o treinamento de força composto de 5 exercícios com 3 séries de 10 repetições e 1 minuto de pausa a 70% a 85% de 1RM, além de 30 minutos de TA, também com exercícios de caminhada ou corrida com intensidades correspondentes a 50-85% VO_2 máx.; e grupo controle (n=20), que não realizará nenhum treinamento. O treinamento físico será realizado em três sessões semanais, em dias alternados, durante dezesseis semanas. Para determinação do VO_2 máx, será realizada avaliação cardiorrespiratória com protocolo incremental até exaustão em esteira ergométrica, com analisador metabólico de gases e monitor da frequência cardíaca. Será utilizado o teste de 1RM para determinação da força muscular, nos exercícios de supino reto e *leg press*, e a composição corporal mensurada por meio da espessura de dobras cutâneas. Será aplicado o teste de normalidade Shapiro Wilk's, e posteriormente realizada análise de variância de dois caminhos (Anova two-way), se detectada diferença, será aplicado o post-hoc de Scheffè. A comparação entre as mudanças percentuais dos dados de cada grupo será feita a partir do teste *t* de Student para amostras independentes. Será adotado nível de significância $p < 0,05$.

Referências

TANAKA, H.; SWENSEN, T. Impact of resistance training on endurance performance. A new form of cross-training? **Sports Med.** 25:191–200, 1998.
