

EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA EM MARCADORES DE APTIDÃO AERÓBIA DE HOMENS DE MEIA-IDADE.

RODRIGUES, G. F. C.; LIBARDI, C. A., SOUZA, G. V. de; MENDES JÚNIOR, E. M.; MADRUGA, V. A., CHACON-MIKAHIL, M. P. T. Laboratório de Fisiologia do Exercício - FISEX, Faculdade de Educação Física; UNICAMP, SP, Brasil. 2011. Suporte: SAE/CNPq
guilherme_fernando@hotmail.com

O treinamento de força (TF) tem por característica promover ganhos na força e massa muscular, atenuando perdas fisiológicas presentes no envelhecimento, como a sarcopenia. Todavia, não há consenso quanto aos seus efeitos sobre o sistema cardiorrespiratório. Buscou-se assim verificar as alterações ocasionadas após 16 semanas de TF sobre o consumo pico de oxigênio (VO_{2pico}), Limiar Ventilatório (VO_{2LV}) e Economia de Corrida (EC) em homens de meia-idade sedentários ($n=14$, $47,86 \pm 5,14$ anos; $86,91 \pm 17,39$ kg; $173,24 \pm 5,77$ cm), que realizaram três sessões semanais, sendo nas oito primeiras: dez exercícios, três séries de dez repetições e um minuto de pausa; seguidos de oito semanas de dez exercícios, desta vez com três séries de oito repetições e um minuto e trinta segundos de pausa. Um grupo controle (GC, $n=15$; $49,27 \pm 5,99$ anos; $75,11 \pm 13,31$ kg; $172,24 \pm 6,94$ cm) permaneceu inativo. As variáveis foram obtidas durante esforço dinâmico máximo em esteira rolante, com análise de gases expirados. Foi aplicado o teste de normalidade de Shapiro-Wilk, ANOVA *two-way*, *post-hoc* de Tukey e $p < 0,05$ foi adotado. Os resultados pré e pós TF respectivamente para VO_{2pico} (ml/kg/min), VO_{2LV} (ml/kg/min) e EC (Km/h) foram: $32,71 \pm 4,68$ e $34,37 \pm 4,99$; $16,25 \pm 3,18$ e $15,57 \pm 3,11$; $10,37 \pm 1,06$ e $11,31 \pm 1,58$ ($p < 0,05$). Para GC: $30,58 \pm 5,28$ e $30,28 \pm 5,64$; $15,45 \pm 2,72$ e $16,21 \pm 3,15$; $10,53 \pm 1,39$ e $10,81 \pm 1,27$. A alteração observada para EC no TF evidenciou a importância da especificidade do treinamento para a variável em questão, uma vez que a melhora deste parâmetro depende predominantemente de adaptações neuromusculares.
