



B0289

EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NO LIMAR ANAERÓBIO E CONSUMO DE OXIGÊNIO DE HOMENS DE MEIA-IDADE

Guilherme Fernando Couto Rodrigues (Bolsista SAE/UNICAMP), Giovana V. Souza, Arthur F. Gáspari, Edson M. Mendes-Jr, Melissa Antunes, Miguel S. da 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 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 ($n=14$, $48,59 \pm 5,55$ anos; $80,81 \pm 16,28$ kg; $172,81 \pm 6,30$ cm), que realizaram 3 sessões semanais, sendo as primeiras 8 semanas: 10 exercícios/3 séries/10 repetições/1 min pausa; seguidos de 8 semanas de 10 exercícios/3 séries/8 repetições/1min30s pausa. Um grupo controle (GC, $n=15$) 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.

Treinamento de força - Meia-idade - Aptidão cardiorrespiratória