



Evento	Salão UFRGS 2014: SIC - XXVI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2014
Local	Porto Alegre
Título	Treino combinado: análise dos efeitos agudos do treino de força sobre o desempenho aeróbico
Autor	DIEGO NASCIMENTO
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

RESUMO

O treinamento combinado é um método que vem sendo amplamente utilizado por corredores recreacionais visando maiores ganhos neuromusculares e na capacidade aeróbica. O objetivo do presente estudo foi verificar os efeitos da realização de diferentes tipos de treino de força sobre variáveis aeróbicas durante uma subsequente corrida em esteira. Nove homens fisicamente ativos foram submetidos a dois testes máximos: (1) incremental em esteira e (2) teste de 1RM (uma repetição máxima) no exercício agachamento. Após, três protocolos de treino foram realizados em dias distintos: (1) Aeróbico (corrida em esteira, até a exaustão, com velocidade correspondente ao 2º limiar ventilatório), (2) treino de força com objetivo de hipertrofia, composto por 6 séries de 8 repetições com carga relativa a 75% de 1RM, no exercício agachamento, seguido do protocolo Aeróbico (TFH), e (3) treino de força com objetivo de potência, composto por 6 séries de 8 repetições do salto com contramovimento, seguido do protocolo Aeróbico (TFP). O teste de ANOVA para medidas repetidas e o teste de Bonferroni foram utilizados para a realização da análise estatística. Foi adotado o nível de significância de $\alpha = 0,05$. Os dados foram analisados no pacote estatístico SPSS versão 15.0. Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas para o consumo de oxigênio e a frequência cardíaca entre os diferentes protocolos. Para o tempo de exaustão, não foram observadas diferenças significativas entre o protocolo Aeróbico ($2023 \pm 624s$) e o TFP ($1450 \pm 645s$), no entanto essa variável foi significativamente maior no protocolo Aeróbico quando comparado ao TFH ($1203 \pm 628s$). Os resultados do presente estudo sugerem que a realização prévia do treino de força (hipertrofia ou potência) não influencia o consumo de oxigênio e a frequência cardíaca durante o treino aeróbico subsequente, mas o treino de força para hipertrofia prejudica o desempenho aeróbico.