

Diversos estudos têm comparado as adaptações neuromusculares do treinamento concorrente (TC). Alguns estudos especulam que a intensidade do treino aeróbio (TA) seja uma das possíveis causas que possa interferir na magnitude desses resultados. Sendo assim, o objetivo desse estudo foi comparar as adaptações neuromusculares de dois treinamentos concorrentes, diferentes na intensidade do TA. Para isso, 32 mulheres saudáveis (22 ± 2 anos) foram divididas em três grupos: grupo força (n=11), grupo concorrente 1, no qual o TA foi realizado a partir da corrida contínua (n=10), grupo concorrente 2, no qual o TA foi realizado a partir da corrida intervalada (n=11). Cada grupo treinou 2 x por semana durante 11 semanas, sendo o TA e o treinamento de força realizados na mesma sessão, sempre iniciando pelo TA. Foram realizadas diferentes avaliações neuromusculares (1 RM, nº de repetições a 70% de 1 RM, torque isométrico e isocinético) pré e pós treinamento. Como resultados principais, todos os treinamentos realizados incrementaram os valores nas variáveis analisadas ($p < 0,05$), sendo esses incrementos semelhantes entre os 3 grupos. Esses achados sugerem que a intensidade do TA não influencia na magnitude das adaptações neuromusculares a partir do TC.