

Título: Efeitos fisiológicos agudos do treinamento concorrente

Autor(es) Ridson Rosa Rimes; Rodrigo Cunha de Mello Pedreiro; Lucas Moreira Siqueira; Allan Rodrigues Inoue; Wagner Santos Coelho*

E-mail para contato: wagscoelho@hotmail.com

IES: UNESA / Rio de Janeiro

Palavra(s) Chave(s): treinamento concorrente; treinamento de força; treinamento aeróbio

RESUMO

O treinamento concorrente é utilizado para desenvolver capacidades fisiológicas distintas, através da combinação de treinamentos com diferentes estímulos em um mesmo período de tempo. Essa abordagem de treinamento implica na requisição de adaptações neurais e periféricas antagonicas. Existe uma variedade muito grande de programas de treinamento através da combinação desses estímulos, e o entendimento do grau de intervenção sobre a performance aeróbia destes modelos de treinamento se faz importante para ampliar o conhecimento e garantir atuação profissional mais adequada as necessidades dos alunos. O presente estudo teve como objetivo verificar se há declínio no desempenho do treinamento aeróbio quando realizado subsequente a diferentes sessões de treinamento concorrente. A amostra deste estudo foi composta por nove indivíduos do gênero masculino, fisicamente ativos, submetidos a três diferentes modelos de treinamento (MP), que consistiram em sessões de exercício contra resistência para membros inferiores, seguido de intervalo de dez minutos; sessão de treinamento aeróbio, novo intervalo de trinta minutos antes da avaliação aeróbia. As combinações de estímulos foram de diferentes intensidades, comparando-se os três modelos propostos de intervenção. Após as sessões de treinamento os indivíduos foram avaliados através do teste de Tlim, onde o desempenho é verificado com a maior duração sustentada em segundos na carga equivalente a 100% do VO₂Máx. Os dados foram analisados através da análise de variância ANOVA, levando em consideração o intervalo de confiança equivalente ao $p < 0,05$, para as diferenças estatísticas. Todas as intervenções provocaram declínio estatisticamente significativo ($p < 0,05$) no desempenho avaliado através do Tlim. O MP1, revelou-se como o estímulo que mais comprometeu o desempenho dos avaliados, resultando em aproximadamente 20% de perda de performance aeróbia no teste Tlim, quando comparado ao controle, indicando que este modelo potencialmente provoca adaptações periféricas mais pronunciadas, quando comparado aos outros modelos. Com base nos dados extraídos nessa pesquisa, concluímos que mesmo havendo a necessidade da combinação de dois treinamentos distintos, em uma determinada zona, há declínio na performance aeróbia. Adicionalmente, quando em combinação e em intensidades que geram adaptações periféricas, há um comprometimento do desempenho aeróbio ainda mais pronunciado.