

# TREINO COMBINADO: ANÁLISE DOS EFEITOS AGUDOS DO TREINO DE FORÇA SOBRE O DESEMPENHO AERÓBICO



Diego Nascimento e Luiz Fernando Martins Krueel

## INTRODUÇÃO

O treino combinado (TC) é um método que vem sendo amplamente utilizado por corredores recreacionais visando maiores ganhos neuromusculares e na capacidade aeróbica. Diversos estudos transversais avaliaram o desempenho do treino de força (TF) quando precedido por um treino aeróbico (TA), contudo a literatura carece de estudos que tenham investigado os efeitos do TF sobre o desempenho de um TA subsequente. Assim sendo, 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.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Nove homens ( $26,8 \pm 3,8$  anos) familiarizados com o TC realizaram dois testes máximos: teste incremental em esteira e 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 2° limiar ventilatório), (2) treino de força com objetivo de hipertrofia, composto por 6 séries de 8RM com carga relativa a 75%

de 1RM, no exercício agachamento, seguido do protocolo Aeróbico (TFH), e (3) treino de força com objetivo de potência (6 séries de 8 repetições do salto com contramovimento) seguido do protocolo Aeróbico (TFP).

Para análise estatística foi utilizado o teste de ANOVA para medidas repetidas e o teste de Bonferroni. O nível de significância adotado foi de  $\alpha = 0,05$ .

## RESULTADOS

Tabela 1. Frequência Cardíaca (FC) e Consumo de Oxigênio ( $VO_2$ ) durante o treino aeróbico, e Tempo de Exaustão (TE) no treino aeróbico, nos diferentes protocolos. (média  $\pm$  desvio padrão)

	AERÓBICO	TFH	TFP	P
FC (bpm)	166,65 $\pm$ 10,95	169,79 $\pm$ 8,11	169,47 $\pm$ 8,37	0,327
$VO_2$ (ml.Kg.min <sup>-1</sup> )	32,74 $\pm$ 9,03	37,43 $\pm$ 11,99	37,88 $\pm$ 9,69	0,23
TE (s)	2023 $\pm$ 624 <sup>A</sup>	1203 $\pm$ 628 <sup>B</sup>	1450 $\pm$ 645 <sup>AB</sup>	0,006

Letras diferentes indicam diferença estatisticamente significativa.

## CONCLUSÃO

Os resultados sugerem que a realização prévia do TF não influencia o  $VO_2$  e a FC durante o TA subsequente, mas o treino de força para hipertrofia prejudica o desempenho aeróbico.

## APLICAÇÕES PRÁTICAS

Quando o objetivo da sessão de treino for obter o máximo desempenho na corrida, deve-se evitar a realização do TF para hipertrofia antes do treino aeróbico.

