

O treinamento concorrente de força e aeróbio tem sido amplamente investigado entre diversas populações. Contudo, há poucos estudos comparando seus efeitos com o treino de força e aeróbio isolados na capacidade aeróbia em indivíduos idosos. Sendo assim, o objetivo desse estudo foi investigar os efeitos do treinamento concorrente na capacidade aeróbia e na economia neuromuscular em homens idosos. Vinte e três homens saudáveis (65 ± 4 anos) foram divididos em 3 grupos: treino concorrente (GC, n=8), treino de força (GF, n=8) e treino aeróbio (GA, n=7). Cada grupo treinou 3 vezes por semana, durante 12 semanas com seus respectivos treinos, sendo que o GC realizou ambos na mesma sessão. Antes (duas vezes) e após o período de treinamento, os indivíduos foram avaliados em sua potência máxima em ciclo ergômetro e durante esse, a ativação muscular através do sinal EMG dos músculos vasto lateral, reto femoral, gastrocnêmio lateral e bíceps femoral porção longa foi mensurada nos estágios de 50, 75 e 100W. Além disso, os indivíduos foram avaliados em sua taxa máxima de produção de força durante um protocolo isométrico. Para análise estatística, foi utilizado o teste ANOVA de 2 caminhos com fator grupo. Houve aumento significativo na potência máxima somente no GC ($20,4\% \pm 10,6\%$; $p=0,009$) e no GA ($22,0\% \pm 20,7\%$; $p=0,01$). Após o treinamento, houve diminuição significativa na atividade muscular do reto femoral nas cargas de 50 e 100W no GA e na carga de 100W no GC. Em conclusão, os resultados do presente estudo sugerem que houve uma especificidade nas adaptações na capacidade aeróbia, já que somente os grupos que treinaram o treino aeróbio melhoraram essa valência, bem como os parâmetros neuromusculares relacionados.