

INTRODUÇÃO: O avanço da idade e o sedentarismo são importantes fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, como a aterosclerose. O tecido endotelial desempenha papel chave na regulação do tônus vascular, bem como na proteção da parede do vaso. Tem sido demonstrado que o exercício físico é uma eficiente forma de prevenção não farmacológica para a saúde endotelial. Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo avaliar o efeito de dois programas de treinamento físico na função endotelial de indivíduos hígidos de meia idade. **MÉTODOS:** Quinze homens, sedentários, saudáveis, com idade de 55 ± 5 anos, foram divididos em dois grupos que realizaram dois diferentes programas de treinamento físico, aeróbico e concorrente, ambos com duração 12 semanas. Antes e após o treinamento, foi avaliada a função endotelial, através de ultrassonografia da artéria braquial, pela técnica de dilatação mediada por fluxo (FMD), contrastando a mudança de diâmetro vascular frente à hiperemia reativa (HR), os dados foram expressos em percentual (%) de alteração do diâmetro arterial frente à HR. **RESULTADOS:** Os valores de FMD pré e pós treinamento foram respectivamente $7,624 \pm 5,587\%$ e $8,366 \pm 2,101\%$ ($p=0,74$) para o grupo aeróbico e $8,967 \pm 3,59\%$ e $9,25 \pm 1,29\%$ ($p=0,84$) para o grupo concorrente. **CONCLUSÃO:** Os dados não apresentam diferença significativa após o treinamento nos dois grupos avaliados, aparentemente, indivíduos que não apresentam disfunção endotelial antes do treinamento, não mostram alterações nos valores de FMD após término do mesmo.