

## EFEITOS DE DOIS DIFERENTES TIPOS DE CIRCUITO CROSS TRAINING SOBRE A CAPACIDADE CARDIORESPIRATÓRIA

ALBANIR SANTOS CRUZ

MARTA SILVA SANTOS

GABRIEL VINÍCIUS DOS SANTOS

VANESSA CRISTINA CASALATINA

MARZO EDIR DA SILVA GRIGOLETTO (CREF: 006427-G7RS).

Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, Universidade Federal De Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

Contato: Albanir\_sc@hotmail.com

**PALAVRAS-CHAVE:** Aptidão Física. Treinamento. Jovens.

**INTRODUÇÃO:** O treinamento funcional tem como pressuposto a realização de exercícios multiplanares e integrados que refletem atividades laborais. O *Cross Training* é um método de treinamento funcional em circuito de alta intensidade. Esse preconiza a utilização de padrões de movimentos funcionais mais utilizados nas atividades da vida diária de qualquer indivíduo, como por exemplo, a ação de puxar, agachar, empurrar e transportar. Além disso, em uma única sessão de treinamento funcional *Cross Training*, são treinadas capacidades físicas condicionantes, exemplo: agilidade, velocidade, força e potência muscular. A forma de realização da sessão de treinamento *Cross Training*, ou seja o circuito, estão descritos na literatura, existindo várias formas de organiza-lo. Contudo não está claro se variações na distribuição dos exercícios dentro de um circuito poderia influenciar na capacidade cardiorrespiratória. **OBJETIVO:** Avaliar e comparar o efeito de dois diferentes tipos de circuitos *Cross Training* na capacidade cardiorrespiratória de adultos jovens saudáveis. **METODOLOGIA:** Amostra 47 indivíduos adultos assintomáticos, com idade entre 19 e 35 anos. Os indivíduos foram randomizados em três grupos de forma aleatória: Iniciante (**IN**=10), Intermediário 1 (**IT1**=18), Intermediário 2 (**IT2**=19). Com exceção do grupo **IN** (não possuía experiência com treinamento funcional), os grupos **IT1** e **IT2** já estavam familiarizados com o protocolo, porém inativos a 2 meses. A intervenção ocorreu ao longo de 24 sessões, duas vezes por semana, com duração de 50 minutos. A sessão começava com 15 minutos de mobilidade articular e coordenação. Em seguida os grupos realizavam a parte principal do treino, que consistia na realização de dois circuitos: Neuromuscular 1: 12 minutos de exercícios que treinavam potência, velocidade e agilidade; Neuromuscular 2: 12 minutos de treinamento de força máxima. Por fim, eram dedicados 10 minutos de high intense interval training. Os circuitos neuromuscular 1 e 2 eram realizados duas vezes seguidas e eram compostos por seis estações cada um. O grupo **IN** e **IT1** realizavam as estações intercaladas por ações motoras funcionais (puxar-empurrar-agachar-transportar-puxar-empurrar). Já o grupo **IT2** realizava as estações de forma agrupada (puxar-puxar/empurrar-empurrar/agachar-agachar). Cada grupo realizou duas voltas no Neuromuscular 1 e Neuromuscular 2. Para avaliar a capacidade cardiorrespiratória foi aplicado o Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1 (bangbo –autor). O teste de *Kolmorov-Smirnov* foi utilizado para análise da normalidade dos dados. Uma análise de covariância 2x2 foi realizada, com *post-hoc de Bonferroni* para análise da diferença inter e intra grupo nos distintos momentos. A significância estabelecida foi de 5%. Os dados foram expressos em média e desvio padrão. **RESULTADOS:** Após 24 sessões de treinamento, os três grupos apresentaram melhoras significativas de pré para pós na capacidade cardiorrespiratória (**IN**, pré=268 ± 183,8; pós=314 ± 220,7; p≤0,001), (**IT1**, pré=348,8 ± 178,2; pós=397 ± 193,2; p≤0,05), (**IT2**, pré=357,8 ± 212,9; pós=404,2 ± 289,6; p≤0,01), com o percentual de mudança de **IN** = 17,1%, **IT1** =13,8% e **IT2** = 13,2%. No entanto não houve diferença significativa entres os grupos nos momento pós test (p=0,6). **CONCLUSÃO:** De acordo com os resultados

encontrados, constatamos que os dois tipos de circuito *Cross Training* se mostraram eficientes na melhora da capacidade cardiorrespiratória.

## REFERÊNCIAS

- BANGSBO J, IAIA FM, KRUSTRUP P. The Yo-Yo intermittent recovery test: a useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. **Sports Med.** v. 1, n. 38, p. 37-51, 2008.
- LIZANA C. J. R. et al. Análise da potência aeróbia de futebolistas por meio de teste de campo e teste laboratorial. **Rev Bras Med Esporte.** v. 20, n. 6, p. 447-450, 2014.
- PEDRO E. ALCARAZ et al. Similarity in adaptations to high-resistance circuit vs. Traditional strength training in resistance-trained men **Journal of Strength Conditioning Research.** v.0, n.0, p.1-9, 2010.
- SILVA GRIGOLETTO et al. Treinamento funcional: funcional para que e para quem? **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.** v. 6, n. 16, p. 714-719, 2014.
- TOMLJANOVIĆ et al. Effects of five weeks of functional vs. Traditional resistance training on anthropometric and motor performance variables. **Kinesiology.** v. 43, n. 2, p. 145-154, 2010.
- WEISS TIANA et al. Effect Of Functional Resistance Training On Muscular Fitness Outcomes In Young Adults. **Journal of Exercise Science & Fitness.** v. 8, n. 2, p.113–122, 2010.