

EFEITOS DE 24 SEMANAS DE TREINAMENTO FÍSICO AERÓBIO SOBRE A VENTILAÇÃO VOLUNTÁRIA MÁXIMA (VVM) EM HOMENS SAUDÁVEIS DE MEIA IDADE

Giovana Vergínia de Souza¹, Tatiana Vasques Giacomello², Vera Aparecida Madruga Forti³, Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil³. ¹Fisioterapeuta; ²Iniciação Científica PIBIC/CNPq; ³Docentes. Faculdade de Educação Física - FEF. Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP. 13083-851, Campinas, SP, Brasil. gigia@fef.unicamp.br

Introdução: A medida da ventilação voluntária máxima (VVM) é utilizada para avaliação da resistência dos músculos respiratórios e prescrição de treinamento terapêutico específico dessa musculatura (ROCHESTER, 1988). No entanto, estudos apontam que o treinamento físico aeróbio também pode promover aumento da VVM (TOLEP, 1995). **Objetivo:** Avaliar as mudanças da VVM em resposta a um programa de treinamento físico aeróbio. **Metodologia:** Participaram do estudo 8 homens, saudáveis e sedentários de meia idade ($44 \pm 2,3$ anos) que foram submetidos a 24 semanas de treinamento físico aeróbio (três sessões semanais, caminhadas e corridas com intensidade de 70-85% da FC pico obtida em teste de esteira rolante até a exaustão). A VVM foi medida em sistema de análise de gases e medidas metabólicas "MMC Horizontal System – Sensormedics". Para a análise dos dados foi aplicado o teste de normalidade de Shapiro-Wilk's e o teste não-paramétrico Wilcoxon (amostras dependentes), para a comparação dos dados obtidos no pré e pós-treinamento, com nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** Na tabela 1 visualizamos os valores individuais e do grupo da VVM pré e pós-treinamento, bem como os percentuais de variação. Os dados indicam um aumento estaticamente significativo para a VVM no pós-treinamento ($p = 0,011$).

Tabela 1. Valores individuais e do grupo, e percentuais de variação ($\Delta\%$) da VVM no pré e pós-treinamento físico aeróbio.

Voluntários	Pré	Pós	$\Delta\%$
1	210,0	227,9	+ 8,52
2	133,1	172,3	+ 29,45
3	84,8	93,7	+ 10,50
4	119,7	122,7	+ 2,51
5	102,6	129,1	+ 25,83
6	110,3	183,1	+ 66,00
7	148,9	152,2	+ 2,22
8	145,5	153,2	+ 5,29
Mínimo	84,80	93,7	2,22
1º. quartil	108,38	127,5	4,60
mediana	115,00	140,65	7,89
3º. quartil	126,15	152,45	14,33
máximo	210,00	227,9	66,00

Conclusão: A realização do treinamento físico aeróbio por um período de 24 semanas mostrou-se eficaz no aumento da VVM, o que pode contribuir para a resistência e eficiência ventilatória em indivíduos de meia-idade. No entanto, vale observar que houve uma grande variação individual nos dados absolutos e dos $\Delta\%$, o que pode evidenciar a associação de diferentes fatores aos padrões ventilatórios dos indivíduos estudados.