



## SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA XXVIII SIC

paz no plural



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2016: SIC - XXVIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2016
<b>Local</b>	Campus do Vale - UFRGS
<b>Título</b>	Comparação entre volumes de treino de potência na melhora da funcionalidade de mulheres idosas
<b>Autor</b>	DIANA CAROLINA MULLER
<b>Orientador</b>	ALVARO REISCHAK DE OLIVEIRA

## **Universidade Federal do Rio Grande do Sul**

**Título:** Comparação entre volumes de treino de potência na melhora da funcionalidade de mulheres idosas.

**Autor:** Diana Carolina Müller

**Orientador:** Alvaro Reischak de Oliveira

O envelhecimento é um processo complexo e multifatorial. Alguns dos efeitos do processo de envelhecimento sobre o sistema neuromuscular são a perda de massa magra e a diminuição da capacidade de produção de força rápida. Essas alterações repercutem de maneira negativa sobre a independência, e o risco de quedas, além de estarem ligados com alta taxa de hospitalização e associados com risco de morte em idosos. O treinamento de potência (TP) tem mostrado ser eficiente em atenuar os efeitos deletérios do envelhecimento sobre o sistema neuromuscular. Porém a efetividade da intervenção depende do controle de algumas variáveis agudas do treinamento, como o volume total do treinamento. Existem poucas informações a respeito do volume do TP sobre as adaptações neuromusculares em indivíduos idosos. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi comparar o efeito de 12 semanas de TP realizado com uma série ou três séries por exercício na força rápida e no desempenho funcional de mulheres idosas. A amostra foi composta por mulheres idosas ( $\geq 60$  anos;  $n=30$ ) que foram randomizadas em dois grupos: grupo uma série e grupo três séries. Os voluntários realizaram o TP por 12 semanas que consistiu na execução do exercício de extensão de joelhos realizado com intensidade inicial de 35% de uma repetição máxima (1RM), com progressão a cada quatro semanas para 45% e 60% de 1RM. A força máxima dinâmica dos extensores de joelho foi verificada através do teste de 1RM para determinar a carga do treinamento. Foi avaliada a taxa de produção de torque (TPT) nos momentos 0,05 e 0,2ms durante uma contração isométrica voluntária máxima de extensão do joelho. Também foi avaliado o desempenho nos testes funcionais de sentar e levantar, *Get-Up and Go* e de subir escadas. Todas as avaliações foram realizadas antes e após 12 semanas de TP. A normalidade e a homogeneidade dos dados foram testadas através do teste de Shapiro Wilk e Levene, respectivamente. Foi utilizado o teste ANOVA de dois fatores (tempo x grupo) para analisar os efeitos de 1 e 3 séries de TP, após 12 semanas de intervenção. O nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$ . Após 12 semanas de treinamento ambos os grupos melhoraram de maneira significativa ( $p < 0,05$ ) a taxa de produção de torque nos períodos de 0,05 e 0,2ms sem diferença entre grupos ( $p > 0,05$ ). Os dois grupos melhoraram significativamente ( $p < 0,05$ ) seu desempenho em todos os testes funcionais após o período de treinamento sem diferença entre eles ( $p > 0,05$ ). Os resultados do presente estudo sugerem que protocolos de treino compostos por uma série e três séries promovem similares aumentos na TPT e funcionalidade.