



SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA XXVIII SIC

paz no plural



Evento	Salão UFRGS 2016: SIC - XXVIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2016
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	Comparação entre volumes de treino de potência na melhora da funcionalidade de mulheres idosas
Autor	DIANA CAROLINA MULLER
Orientador	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 (≥ 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.