



Evento	Salão UFRGS 2020: SIC - XXXII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2020
Local	Virtual
Título	TREINAMENTO CONCORRENTE REALIZADO COM E SEM REPETIÇÕES ATÉ A FALHA EM HOMENS MAIS VELHOS: UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO
Autor	CAROLINA FORMIGHIERI MELLO DE OLIVEIRA
Orientador	EDUARDO LUSA CADORE

Título: Treinamento concorrente realizado com e sem repetições até a falha em homens mais velhos: Um ensaio clínico randomizado.

Nome: Carolina Formighieri Mello de Oliveira

Orientador: Eduardo Lusa Cadore

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Introdução: O treinamento concorrente (TC) (força + aeróbico) é um método eficaz para minimizar os declínios fisiológicos acarretados pelo envelhecimento. Entretanto, existem poucas evidências sobre a influência da execução de repetições máximas (RM) nas adaptações ao treinamento de força (TF) durante o TC em idosos. O objetivo do estudo foi comparar os efeitos do TC com e sem RM na força máxima, espessura muscular e capacidade funcional. **Métodos:** A amostra foi composta por 36 homens idosos saudáveis (60-75 anos), divididos em 3 grupos: grupo com RM (GRM, n=13), grupo executando 50% das RM (GNRM, n=12) e o que realizou 50% das RM, mas equalizando o volume de TF dobrando o número de séries (GNRMeq, n=11) nos exercícios *leg press* (LP) e cadeira extensora (CE). Os treinamentos foram realizados 2 vezes por semana, durante 20 semanas. As avaliações de força foram realizadas a partir do teste de uma repetição máxima (1RM) no LP e CE, a espessura muscular do quadríceps (EMQF) foi realizada através de ultrassonografia, e a capacidade funcional foi avaliada com o teste de sentar e levantar (TSL). Os dados foram analisados utilizando-se uma análise de variância de 2 fatores, com testes post-hoc de Tukey. **Resultados:** após o período de treinamento, houve aumentos significativo nos valores de 1RM, EMQF e TSL em todos os grupos ($P < 0,001$ a $P < 0,05$), sem diferenças entre os grupos. **Discussão:** Todos os grupos demonstraram melhoras importantes na força máxima, EMQF e TSL, independentemente da execução de RM ou volumes maiores de TF, após 20 semanas de TC em homens idosos. Isso significa que 50% das repetições correspondentes à falha concêntrica são suficientes para otimizar as adaptações neuromusculares e funcionais. Esses resultados são importantes, já que treinar com mais fadiga pode gerar maior desconforto, recuperação mais lenta e maior risco cardiovascular de acordo com a literatura.