



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2015: SIC - XXVII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2015
<b>Local</b>	Porto Alegre - RS
<b>Título</b>	Efeitos neuromusculares e funcionais do treinamento de força em indivíduos obesos.
<b>Autor</b>	PEDRO LOPEZ DA CRUZ
<b>Orientador</b>	RONEI SILVEIRA PINTO

Efeitos neuromusculares e funcionais do treinamento de força em indivíduos obesos.

Autor: Pedro Lopez da Cruz

Orientador: Ronei Silveira Pinto

Instituição: UFRGS

A obesidade promove prejuízos sobre parâmetros neuromusculares e funcionais, sendo que o treinamento de força (TF) parece ser uma atividade física adequada para obesos. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi investigar o efeito de 12 e 24 semanas de TF nas variáveis neuromusculares e na capacidade funcional dos membros inferiores de indivíduos obesos. A amostra foi composta por 17 sujeitos com  $IMC \geq 30 \text{ kg/m}^2$ , com idade entre 20 e 57 anos. A contração isométrica voluntária máxima (CIVM), e uma repetição máxima (1RM) dos extensores de joelho, testes de sentar e levantar em 30 segundos (30SS) e de caminhada de 6 min (TC6min) foram realizados. Além disso, a espessura muscular do quadríceps (EMQ) e a eco intensidade do quadríceps (EIQ) foram avaliadas por ultrassonografia. Após observada normalidade e homogeneidade ( $p \geq 0,05$ ), com os testes de Levene e Shapiro Wilke, respectivamente, um teste ANOVA de medidas repetidas foi utilizada para analisar o efeito nos dois períodos. Quando foi observada significativa interação, o teste post hoc Bonferroni foi utilizado para localizar a diferença. Significativo aumento ( $p < 0,05$ ) no 1RM e CIVM foram observados após 12 ( $p < 0,05$ ), e 24 semanas de treinamento. Com relação à funcionalidade, apenas após 12 semanas houve aumento significativo ( $p < 0,05$ ) nos testes 30SS e TC6min. Nas medidas morfológicas, apenas a EMQ após 12 semanas apresentou alteração significativa ( $p < 0,05$ ). Os resultados do presente estudo sugerem que períodos curtos (12 semanas) de TF são suficientes para promover incrementos nas variáveis neuromusculares (1RM, CIVM e EMQ) e funcionais (30SS e TC6min), sendo que apenas a produção de força (1RM e CIVM) são incrementadas em períodos mais longos (24 semanas) de treinamento.