

INTRODUÇÃO

Sabe-se

- **Envelhecimento:**
 - ↓ Parâmetros neuromusculares
 - ↓ Capacidade funcional
- **Treino de Força (TF)**
 - 1 e 3 séries promovem adaptações semelhantes nas variáveis neuromusculares e funcionais, no período inicial de treinamento.

Não se sabe

- **Treino de Potência (TP)**
 - Diferentes volumes podem promover adaptações semelhantes em mulheres idosas?

Hipótese

1 e 3 séries promovem adaptações semelhantes na força rápida, na espessura muscular e na eco intensidade do quadríceps, assim como na funcionalidade de mulheres idosas.

OBJETIVO

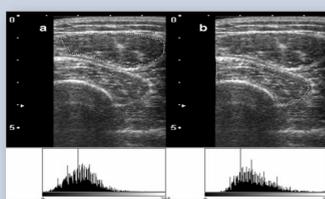
Avaliar o efeito de 12 semanas de treinamento de potência, realizado com uma (1-S) e três séries (3-S) na taxa de produção de torque (TPT), espessura muscular (EM), eco intensidade (EI), e no teste *Time Up and go*, em mulheres idosas.

MÉTODOS

PARÂMETROS AVALIADOS



Espessura muscular do quadríceps femoral



Eco intensidade do quadríceps femoral



Taxa de produção de torque (TPT)



Time up and go (TUG)

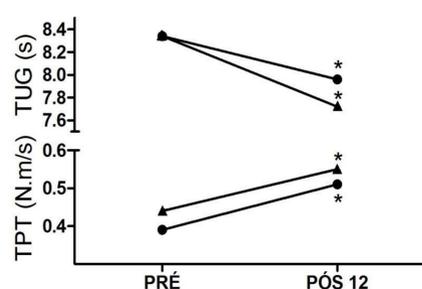
RESULTADOS

PERÍODO BASAL

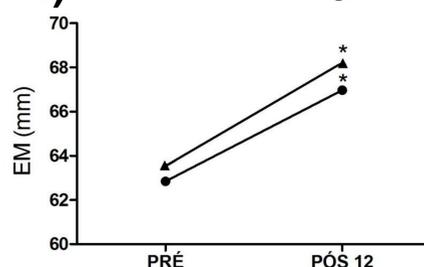
	1 SÉRIE (n=15)	3 SÉRIES (n=15)
IDADE (anos)	64,8	66,2
PESO (Kg)	63,04±7,69	63,32±8,85
ALTURA (m)	1,57±0,07	1,57±0,05
IMC (Kg.m ⁻²)	25,30±2,66	25,39±2,51
TPT(n.m.s ⁻¹)	0,436±0,23	0,39±0,16
EMQ(mm)	63,53±15,07	62,83±10,01
EIQ(u.a.)	68,41±13,40	63,68±13,84
TUG(seg)	8,34±1,06	8,34±1,27

Tabela 1. Características da amostra.

1.a) Parâmetros Neuromusculares e Funcionais



1.b) Parâmetros Morfológicos



1.c) Parâmetros Morfológicos

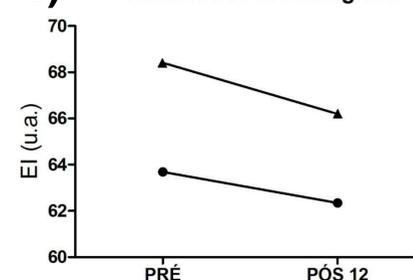


Figura 1. Mudanças absolutas na a) taxa de produção de torque (TPT) e Teste *Time-up and go* (TUG); b) espessura muscular do quadríceps (EMQ); c) eco Intensidade do quadríceps (EI). * diferença significativa no fator grupo após 12 semanas ($p < 0,05$).

CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo sugerem que durante um programa de treino de potência, uma e três séries por exercício promovem adaptações semelhantes na TPT, EM e TUG de mulheres idosas. Contudo, nenhum dos volumes alterou significativamente a EI.