



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	O efeito de uma e três séries de treino de potência em variáveis neuromusculares e funcionais de mulheres idosas
Autor	PEDRO LOPEZ DA CRUZ
Orientador	RONEI SILVEIRA PINTO

O efeito de uma e três séries de treino de potência em variáveis neuromusculares e funcionais de mulheres idosas.

Aluno: Pedro Lopez da Cruz

Orientador: Ronei Silveira Pinto

Instituição: UFRGS

O envelhecimento é um processo multifatorial, caracterizado por alterações no sistema neuromuscular e na composição corporal. Estas alterações promovem prejuízos na independência de indivíduos idosos, principalmente evidenciado em mulheres idosas. O treinamento de potência (TP), caracterizado pela execução da fase concêntrica dos exercícios de força na maior velocidade possível, é uma eficiente intervenção neste contexto. Entretanto, pouco é conhecido sobre o efeito do volume de TP nos aspectos neurais, morfológicos e funcionais. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar o efeito de 12 semanas de TP realizado com uma (1-S) e três séries (3-S), na taxa de produção de torque (TPT), espessura muscular (EM) e eco intensidade (EI) dos extensores de joelho, bem como no teste *Time up and go* (TUG), em mulheres idosas ($n=15$; $60 \geq$ anos). O exercício extensão de joelhos (EJ) foi utilizado durante 12 semanas de treinamento, sendo que o grupo 1-S realizou uma série e o grupo 3-S três séries de 8-12 repetições, com intensidade progressiva (30%, 45% e 60% do 1-RM de EJ). Para avaliar os parâmetros neuromusculares, a TPT foi mensurada a partir da capacidade de realizar uma contração isométrica dos extensores do joelho da maneira mais rápida possível; a EM e a EI foram avaliadas por ultrassonografia; e tempo de realização do TUG (em minutos) foi considerado como uma medida de funcionalidade. Após observada normalidade, homogeneidade e esfericidade dos dados utilizando testes de Levene, Shapiro Wilke e Mauchly ($p \geq 0,05$), respectivamente, um teste two-way ANOVA de medidas repetidas (tempo x grupo) foi utilizado para analisar os efeitos de 1 e 3 séries de TP, após 12 semanas de intervenção. Foram observados aumentos significantes ($p < 0,05$) na TPT, EM e TUG, em ambos grupos, sem diferença entre eles ($p > 0,05$). Já com relação a EI, não houve mudanças significativas ($p > 0,05$) após 12 semanas de intervenção. Os resultados do presente estudo sugerem que durante um programa de treino de potência, 1 série promove adaptações semelhantes a 3 na TPT, EM e TUG, embora não tenham sido suficientes para alterar a EI de mulheres idosas.