

COMPARAÇÃO ENTRE DOIS VOLUMES DE TREINO DE POTÊNCIA NA MELHORA DA FUNCIONALIDADE DE MULHERES IDOSAS

Diana Carolina Müller, Alvaro Reischak de Oliveira

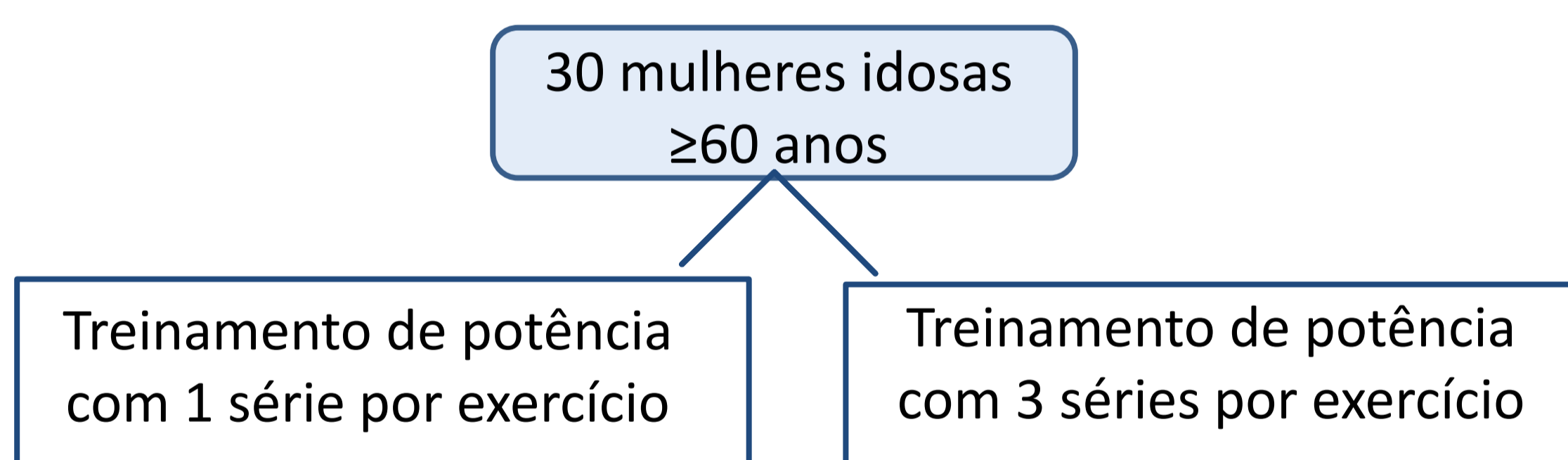
INTRODUÇÃO

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.

OBJETIVO

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.

MÉTODOS



AVALIAÇÕES REALIZADAS PRÉ E PÓS 12 SEMANAS DE TP

- ✓ Uma repetição máxima de extensão de joelhos (1-RM);
- ✓ Taxa de produção de torque (TPT) de extensão de joelhos.

- ✓ CAPACIDADE FUNCIONAL
 - Sentar e levantar,
 - *TimedUp and Go*
 - Subir escadas

TREINAMENTO

- ✓ 12 semanas; 2 sessões semanais;
- ✓ TP que consistiu na execução do exercício com a fase concêntrica na maior velocidade possível e excêntrica com 2-3 segundos.

Quadro 1. Periodização do programa de treinamento para os dois grupos.

Semana	GRUPO TP-1 SÉRIE			GRUPO TP-3 SÉRIES			
	Número de séries	Repetições	Intensidade	Número de séries	Repetições	Intensidade	Intervalo
1-4	1	8-10	30%	3	8-10	30%	3 min
5-8	1	6-8	45%	3	6-8	45%	3 min
9-12	1	4-6	60%	3	4-6	60%	3 min

TP-1: grupo treino de potência uma série por exercício; TP-3: grupo treino de potência três séries por exercício.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

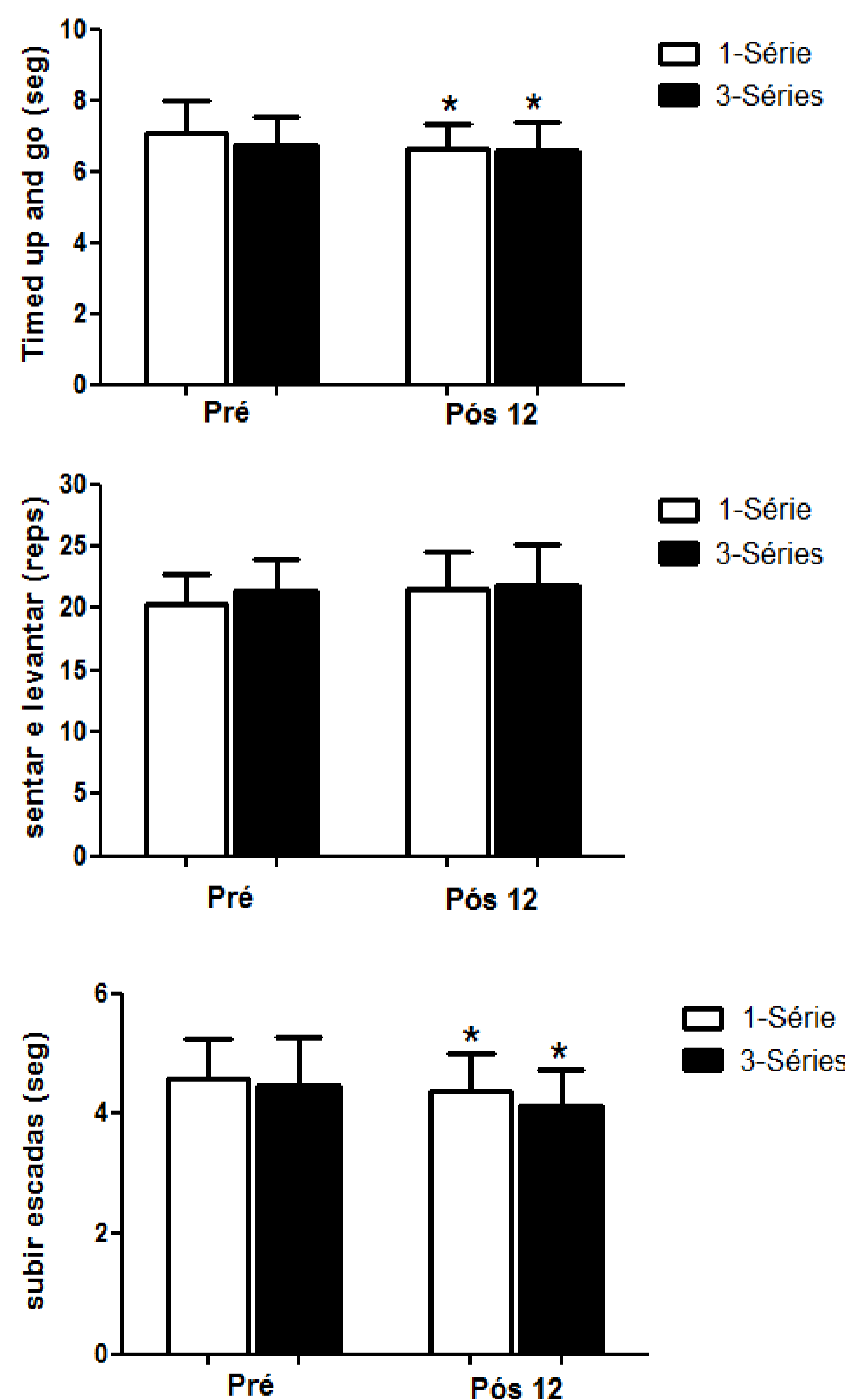
A normalidade e a homogeneidade dos dados foram testadas através do teste de Shapiro Wilk e Levene, respectivamente. Foi utilizado o teste ANOVA de dois fatores (tempo x grupo) para analisar os efeitos de 1 e 3 séries de TP, após 12 semanas de intervenção. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Tabela 1. Valores de taxa de produção de torque pré e pós 12 semanas de TP.

	1 série	
	Pré	Pós
0-50ms	0,391±0,163	0,507±0,185
0-200ms	0,403±0,185	0,403±0,222

	3 séries	
	Pré	Pós
0-50ms	0,436±0,230	0,548±0,241
0-200ms	0,310±0,232	0,426±0,254



CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo sugerem que protocolos de TP compostos por uma série e três séries promovem similares aumentos na TPT e funcionalidade durante um período de três meses de intervenção.

Apoio:

