



## SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA XXVIII SIC

paz no plural



|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Evento</b>     | Salão UFRGS 2016: SIC - XXVIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS  |
| <b>Ano</b>        | 2016   |
| <b>Local</b>      | Campus do Vale - UFRGS   |
| <b>Título</b>     | EFEITOS DE DIFERENTES PROGRAMAS DE TREINAMENTO DE FORÇA NO MEIO AQUÁTICO NA FORÇA MUSCULAR E CAPACIDADE FUNCIONAL DE MULHERES IDOSAS |
| <b>Autor</b>      | ANDRESSA PELLEGRINI MEINERZ  |
| <b>Orientador</b> | LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL  |

# EFEITOS DE DIFERENTES PROGRAMAS DE TREINAMENTO DE FORÇA NO MEIO AQUÁTICO NA FORÇA MUSCULAR E CAPACIDADE FUNCIONAL DE MULHERES IDOSAS.

Autor: Andressa Pellegrini Meinerz

Orientador: Luiz Fernando Martin Kruehl

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

O processo de envelhecimento gera decréscimos significativos na força muscular, afetando a capacidade do idoso de realizar as atividades básicas de vida diária. O treinamento de força tem sido indicado para minimizar tais efeitos deletérios. Além disso, tem-se recomendado a realização de exercícios físicos no meio aquático para a população idosa. No entanto, as investigações sobre o treinamento de força no meio aquático ainda são recentes, necessitando de mais estudos que investiguem os efeitos de diferentes estratégias de treinamento na força muscular. Diante disso, o objetivo do presente estudo foi avaliar os efeitos de três programas de força no meio aquático na força muscular e na capacidade funcional de mulheres idosas. Os sujeitos foram randomizados entre os três grupos de treinamento: treinamento série simples de 30 segundos (1x30s:  $66 \pm 1$  anos,  $n=12$ ), treinamento série simples de 10 segundos (1x10s:  $65 \pm 1$ ,  $n=13$ ) e treinamento séries múltiplas de 10 segundos (3x10s:  $66 \pm 1$ ,  $n=11$ ). O treinamento teve a duração de 12 semanas com frequência de duas sessões semanais. As variáveis avaliadas foram a força muscular dinâmica máxima (1RM) e a força resistente de extensão de joelho, flexão de joelho, supino e flexão de cotovelo. Além disso, avaliou-se a capacidade funcional por meio da bateria de testes de Rikli e Jones. Para análise estatística foi utilizado o teste *Generalized Estimating Equations* (GEE) com *post hoc* de Bonferroni ( $\alpha=0,05$ ). Os dados foram analisados no SPSS 20.0. Como resultados, observou-se um aumento significativo da força muscular dinâmica máxima de extensão de joelho (1x30s: 38%; 1x10s: 27%; 3x10s: 15%;  $p<0,001$ ), flexão de joelho (1x30s: 21%; 1x10s: 18%; 3x10s: 21%;  $p<0,001$ ) e flexão de cotovelos (1x30s: 20%; 1x10s: 17%; 3x10s: 16%,  $p<0,001$ ) de todos os grupos sem diferença entre eles. No entanto, a força dinâmica máxima no exercício supino apresentou um incremento significativo somente nos grupos 1x30s (33%;  $p=0,001$ ) e 1x10s (11%;  $p=0,001$ ). A força resistente de extensão de joelhos (1x30s: 42%; 1x10s: 57%; 3x10s: 28%;  $p=0,001$ ), flexão de joelhos (1x30s: 96%; 1x10s: 41%; 3x10s: 101%;  $p=0,009$ ), flexão de cotovelos (1x30s: 65%; 1x10s: 54%; 3x10s: 93%;  $p=0,001$ ) e no exercício supino (1x30s: 87%; 1x10s: 7%; 3x10s: 46%;  $p=0,002$ ) aumentou significativamente em todos os grupos sem diferença entre eles. No exercício supino, a força resistente no pós-treinamento foi significativamente superior no grupo 1x30s em comparação ao grupo 1x10s ( $p=0,033$ ). Em relação aos testes funcionais, somente o grupo 3x10s apresentou uma melhora significativa no teste *foot up and go* (-17,5%;  $p=0,004$ ). Todos os grupos, sem diferença entre eles, apresentaram uma melhora significativa no teste flexão de cotovelo (1x30s: 21%; 1x10s: 19%; 3x10s: 53%;  $p<0,001$ ), sentar e levantar (1x30s: 26%; 1x10s: 16%; 3x10s: 33%;  $p<0,001$ ), alcançar atrás das costas ( $p=0,017$ ) e caminhada de seis minutos (1x30s: 13%; 1x10s: 9%; 3x10s: 6%;  $p=0,007$ ). Conclui-se que os três programas de treinamento promoveram melhoras na força muscular dinâmica máxima de extensão e flexão de joelhos e de flexão de cotovelos, no entanto somente os treinamentos 1x30s e 1x10s incrementaram a força máxima no supino. Além disso, todos os treinamentos promoveram incrementos significativos na força resistente e nos testes funcionais, com exceção do teste *foot up and go*, em que somente o grupo 3x10s apresentou melhora significativa.