

SALÃO DE  
INICIAÇÃO CIENTÍFICA  
**XXIX SIC**  
  
**UFRGS**  
PROPESQ



múltipla   
**UNIVERSIDADE**  
inovadora  inspiradora

<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2017: SIC - XXIX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2017
<b>Local</b>	Campus do Vale
<b>Título</b>	Efeito do volume do treino de potência nas adaptações neuromusculares de mulheres idosas
<b>Autor</b>	DIANA CAROLINA MULLER
<b>Orientador</b>	EDUARDO LUSA CADORE

## **Universidade Federal do Rio Grande do Sul**

**Título:** Efeito do volume do treino de potência nas adaptações neuromusculares de mulheres idosas.

**Autor:** Diana Carolina Müller

**Orientador:** Eduardo Lusa Cadore

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. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi comparar o efeito de 24 semanas de TP realizado com uma série passando a três séries em 12 semanas, e grupo que executou três séries por exercício durante todo período, em variáveis de desempenho de saltos de mulheres idosas. A amostra foi composta por mulheres idosas ( $\geq 60$  anos;  $n=30$ ) que foram randomizadas em dois grupos: grupo uma série e grupo três séries. Os voluntários realizaram o TP por 24 semanas que consistiu na execução do exercício de extensão de joelhos realizado com intensidade inicial de 35% de uma repetição máxima (1RM), com progressão a cada quatro semanas para 45% e 60% de 1RM. O pico de potência, a força e a velocidade no pico de potência foram verificados através do salto bilateral com contra movimento (CMJ) executado em uma plataforma dinamométrica. O teste foi realizado antes e após 12 e 24 semanas de TP. 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 e 24 semanas de intervenção. O nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$ . Após 12 e 24 semanas de treinamento ambos os grupos melhoraram de maneira significativa ( $p < 0,05$ ) o pico de potência e a velocidade do pico de potência sem diferença entre grupos ( $p > 0,05$ ). Os resultados do presente estudo sugerem que protocolos de treino compostos por uma série e três séries promovem similares aumentos no pico de potência e velocidade no pico de potência.