



**Universidade:
presente!**

UFRGS
PROPEAQ



XXXI SIC

21. 25. OUTUBRO • CAMPUS DO VALE

Evento	Salão UFRGS 2019: SIC - XXXI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2019
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	Efeitos de diferentes treinamentos de hidroginástica na força muscular de mulheres idosas
Autor	ANEMARÍ GIRARDON DE AZEVEDO
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Efeitos de diferentes treinamentos de hidroginástica na força muscular de mulheres idosas

Autora: Anemari Girardon de Azevedo

Orientador: Luiz Fernando Martins Kruehl

Instituição de Ensino: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

O envelhecimento está associado à diminuição da força muscular, o que reduz a capacidade do idoso de realizar suas atividades de vida diária e aumenta seu risco de morte. A fim de reverter esse efeito do avanço da idade, os exercícios realizados no meio aquático são indicados devido aos benefícios que promovem e as poucas contra-indicações. Estudos recentes demonstraram que o treinamento aeróbio de hidroginástica promove os mesmos incrementos de força muscular quando comparado a um treinamento específico de força após 10 semanas de intervenção. Além disso, demonstrou-se que alguma sobrecarga de treinamento deve ser implementada após as primeiras semanas de treinamento de força de hidroginástica para estimular ganhos de força. Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi comparar os efeitos a longo prazo do treinamento aeróbio (TA), treinamento combinado cujo treinamento de força progrediu para uso de equipamento resistido (TCER) e treinamento combinado cujo treinamento de força progrediu para séries múltiplas (TCSM) na força muscular de mulheres idosas. Cinquenta e sete mulheres com idades entre 60 e 75 anos foram randomizadas entre os grupos: TA (n=19, 66,94 (64,88 a 69,01) anos), TCER (n=19, 65,00 (63,11 a 66,88) anos) e TCSM (n=19, 65,53 (63,87 a 67,19) anos). A força muscular dinâmica máxima foi avaliada no teste de uma repetição máxima (1RM) no exercício de extensão de joelhos após 8 e 16 semanas de treinamento. Os treinamentos foram realizados durante 16 semanas com frequência semanal de duas sessões. O TA apresentou progressão de intensidade durante a intervenção. Os grupos de treinamento combinado realizaram o mesmo treinamento aeróbio que o TA. Além disso, o treinamento de força do grupo TCER progrediu para uso de equipamento resistivo enquanto que no grupo TCSM, para séries múltiplas. A força dinâmica máxima apresentou um incremento significativo em todos os grupos da avaliação pré-treinamento para a avaliação pós 8 semanas de treinamento (AT: 8,61%, TCER: 4,76%, TCSM: 9,18%, $p<0,001$) e desta para pós 16 semanas de treinamento (AT: 4,57%, TCER: 8,08%, TCSM: 3,89%, $p<0,001$). Não foi observada diferença significativa no fator grupo ($p=0,913$) nem na interação tempo*grupo ($p=0,816$). Conclui-se que os grupos TA, TCER e TCSM apresentaram incrementos semelhantes na força muscular, refletindo que o treinamento aeróbio de hidroginástica promove aumentos da força muscular de mulheres idosas tanto quanto um treinamento combinado.