



Evento	Salão UFRGS 2020: SIC - XXXII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2020
Local	Virtual
Título	Comparação dos efeitos de dois protocolos de treinamento de força (convencional vs. resistência de elásticos/calistênico) na resposta ao choque térmico (HSR), inflamação e estresse oxidativo de indivíduos de meia-idade e idosos
Autor	BERNARDO URBANO CARDOSO
Orientador	MAURÍCIO DA SILVA KRAUSE

Título: Comparação dos efeitos de dois protocolos de treinamento de força (conv. vs elásticos) **Justificativa:** O declínio biológico sofrido com o envelhecimento está ligado com o aumento das espécies reativas de oxigênio (EROs), devido a diminuição da capacidade antioxidante, levando ao dano oxidativo em lipídios. Uma resposta celular contra esses gases, são as proteínas de choque térmico (HSPs), que possuem efeitos anti-inflamatórios e auxiliam na recuperação das proteínas danificadas pelo estresse oxidativo, causando o dobramento das proteínas desnaturadas, voltando a conformação nativa. **Objetivo:** Comparar a influência de dois protocolos de treinamento (convencional vs elásticos/calistênicos), nos níveis de proteínas de choque térmico, perfil lipídico, perfil inflamatório e parâmetros funcionais pré e pós intervenção em indivíduos de meia idade e idosos. **Metodologia:** O treinamento terá duração de 12 semanas (3 meses), e será executado 3 vezes por semana. Inicialmente, haverá um período pré-controle, com exames de eletrocardiograma, taxa metabólica basal, teste de VO2 máximo, avaliação corporal, teste funcionais e de força e coleta de sangue, que também será feito após o período de treinamento. Logo depois, iniciará um período controle (1 mês), antes do início dos protocolos de treinamento. Serão recrutados adultos de meia idade de 40 até 59 anos e idosos de 60 até 75 anos, de ambos os sexos e todos saudáveis. Divididos em quatro grupos. Grupo I: treinamento convencional com adultos de meia idade/ Grupo II: treinamento convencional com idosos/ Grupo III: Treinamento com elásticos com adultos de meia idade/ Grupo IV: treinamento com elásticos com idosos. Este projeto é financiado pela FAPERGS. **Resultados:** Devido a pandemia e período de isolamento, espera-se o reinício das atividades de pesquisa para começar o recrutamento de voluntários para aplicar os protocolos de treinamento e chegar aos resultados.

Autor:	Bernardo Urbano Cardoso
Coordenador:	Maurício Krause
Instituição de origem:	UFRGS
Bolsa:	Bolsa de iniciação científica FAPERGS