

EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA E DO TREINAMENTO EM CIRCUITO NA FORÇA MUSCULAR, DENSIDADE MINERAL ÓSSEA E NO CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO DE MULHERES PÓS MENOPÁUSICAS COM PERDA ÓSSEA. Eduardo Lusa

Cadore, Michel Arias Brentano, Eduardo Marczwski da Silva, Anelise Bueno Ambrosine, Luiz Fernando Martins Kruel (orient.) (UFRGS).

O treinamento de força (TF) é reportado como responsável pelo aumento de força muscular (FM), densidade mineral óssea (DMO) e consumo máximo de oxigênio ($VO_{2máx}$) em idosos. Já o TF realizado em circuito (TC) embora tenha aumentado a FM e o $VO_{2máx}$ de indivíduos jovens, não foi investigado em indivíduos idosos, o que levou a realização desse estudo, para comparar os efeitos do TF e do TC na FM, DMO e $VO_{2máx}$ de mulheres pós-menopáusicas. Vinte e oito mulheres ($62, 3 \pm 5, 2$ anos) foram divididas em 2 grupos experimentais: de treinamento em força (GF, $n=10$) e em circuito (GC, $n=9$), além de grupo controle (GCON, $n=9$). Os grupos experimentais treinaram durante 24 semanas, 3 dias/semana, com intensidades de 35 a 60% no GC e 35 a 80% de 1 RM no GF. Antes e após esse período, a amostra foi avaliada na FM através do teste de 1 RM de membros inferiores (FMI) e de membros superiores (FMS). O $VO_{2máx}$ foi avaliado através de ergoespirometria realizada em teste máximo de esteira e a DMO através de densitometria óssea na região lombar e femoral. A comparação intra e inter-grupos foi realizada com ANOVA de medidas repetidas e one-way, respectivamente, com utilização de testes *post hoc* de Bonferroni ($P<0, 05$). Após o treinamento, GF e GC aumentaram ($P<0, 05$) a FMI, a FMS e o $VO_{2máx}$, sendo que GF foi maior ($P<0, 01$) que o GCON na FMI e FMS, e GF e GC foram maiores ($P<0, 01$) que o GCON no $VO_{2máx}$. Nenhum dos grupos apresentou diferenças na DMO. Os incrementos na FM provavelmente ocorreram devido a adaptações neurais e morfológicas. O aumento no $VO_{2máx}$ possivelmente ocorreu pelo aumento na FMI, como indicado pela correlação entre essas variáveis ($r=0, 73, P=0, 00$). O não aumento na DMO possivelmente ocorreu devido ao curto período de treinamento. (BIC).