

EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA E DO TREINAMENTO EM CIRCUITO NA ATIVAÇÃO E NA FORÇA MUSCULAR DE MULHERES PÓS-MENOPÁUSICAS. *Eduardo Marczwski da Silva, Eduardo Lusa Cadore, Rodrigo Ferrari da Silva, Michel Arias Brentano, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).*

O treinamento de força de alta intensidade (TF) tem sido reportado em idosos, como um agente preventivo de degenerações fisiológicas, decorrentes do envelhecimento. Alguns estudos têm analisado os benefícios de um outro método de TF, com baixa intensidade, o treinamento em circuito (TC), porém somente em jovens. Assim, esse estudo teve a finalidade de analisar os efeitos do TF e do TC na força e ativação muscular de mulheres pós-menopáusicas. Vinte e oito mulheres (62, 3 ± 5 , 2anos), foram divididas em dois grupos de treinamento, um de força GF (n=9) e outro, em circuito GC (n=10); além de um grupo controle, GCON (n=9). Os grupos GF e GC treinaram com intensidades diferentes, três vezes por semana, durante 24 semanas. Foi avaliada a força dinâmica máxima de membros superiores (FMS) e inferiores (FMI); além da força isométrica (FI) do membro inferior direito. Paralelamente a FI, a ativação dos músculos vasto lateral (EMG_{vlat}) e vasto medial (EMG_{vmed}) foi avaliada, através de eletromiografia de superfície. A comparação intra e inter-grupos foi realizada através de ANOVA com medidas repetidas e oneway, respectivamente, com utilização do teste *post-hoc* de Bonferroni ($p < 0,05$). Após as 24 semanas, FI, a FMS e a FMI aumentaram em GF e GC ($p < 0,00$), enquanto que no GCON não houve alteração significativa. Em relação à ativação muscular, apenas o GF apresentou aumentos significativos nas variáveis EMG_{vlat} e EMG_{vmed} ($p < 0,00$), enquanto que no GC e no GCON não houve alterações. Assim, em mulheres pós-menopáusicas, tanto o TF como o TC parecem promover aumentos significativos na força muscular, devendo-se provavelmente a ajustes no sistema neuromuscular. O TF parece enfatizar um aumento do recrutamento de unidades motoras (UMs) e/ou aumento da frequência de disparo das UMs ativas da musculatura agonista enquanto o GC, poderia ter a musculatura antagonista ao movimento inibida em maior proporção.