



Evento	Salão UFRGS 2015: SIC - XXVII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2015
Local	Porto Alegre - RS
Título	Efeitos de um treinamento combinado, de força e aeróbio na hidroginástica em parâmetros neuromusculares de idosas
Autor	BRUNA MACHADO BARROSO
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Efeitos de um treinamento combinado, de força e aeróbio na hidroginástica em parâmetros neuromusculares de idosas.

Autor: Bruna Machado Barroso Orientador: Luiz Fernando Martins Kruehl

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

O envelhecimento está associado a reduções na capacidade funcional devido ao declínio da força e da resistência muscular. Uma estratégia para a redução dessas perdas é a combinação do treinamento aeróbico com o treinamento de força. O meio aquático tem sido utilizado como uma alternativa para realização dessa modalidade por idosos devido aos seus benefícios, como menor sobrecarga articular. Desta forma, o objetivo do presente estudo foi comparar os efeitos de um treinamento combinado, de um treinamento de força e de um treinamento aeróbio na hidroginástica, na força e na resistência muscular de mulheres idosas.

Trinta e seis mulheres idosas foram divididas em três grupos: treinamento combinado na hidroginástica (TC; n=11; 64,18±3,6 anos), treinamento de força na hidroginástica (TF; n=14; 67,86±4,2 anos), e treinamento aeróbio na hidroginástica (TA; n=11; 66,45±4,23 anos), com duração de 12 semanas, realizados duas vezes por semana. Antes e após o período de treinamento foram avaliadas a força isométrica máxima (CVM) e a economia neuromuscular dos extensores de joelho, juntamente com a atividade eletromiográfica (EMG) dos músculos reto femoral e vasto lateral. Além disso, foi avaliado o tempo de exaustão em um teste máximo em cicloergômetro. Para análise estatística utilizou-se a *Generalized Estimating Equations* (GEE), com teste *post hoc* de Bonferroni ($\alpha=0,05$).

Após o treinamento, foram encontradas melhoras significativas na CVM ($p<0,001$) para todos os grupos avaliados (TA: pré: 14,80±1,40 kg pós: 35,66±3,25 kg; TF: pré: 18,90±1,79 kg pós: 36,96±2,19 kg; TC: pré: 18,55±2,04 kg pós: 39,44±3,49 kg), sem diferença entre os grupos ($p>0,460$). Já a amplitude máxima do sinal eletromiográfico demonstrou uma manutenção dos valores em todos os grupos após o treinamento ($p>0,05$). Para a economia neuromuscular foi encontrada uma melhora significativa no tempo para os três grupos de treinamento ($p<0,001$), os percentuais de melhora encontrados foram -26% e -51% no grupo TA, -30% e -58% no grupo TF e -34% e -37% no grupo TC, para vasto lateral e reto femoral, respectivamente. Por fim, no tempo de exaustão atingido no teste de esforço máximo, os três grupos incrementaram seus valores na mesma magnitude (TA: pré: 8,16±0,59 min pós: 10,13±0,73 min; TF: pré: 7,42±0,60 min pós: 9,21±0,60 min; TC: pré: 8,50±0,35 min pós: 10,81±,27 min) ($p<0,045$).

Os resultados encontrados demonstram uma melhora significativa nos parâmetros neuromusculares tais como a força isométrica máxima, economia neuromuscular e força resistente, esta avaliada através do tempo de exaustão. Além disso, demonstrou uma manutenção da atividade eletromiográfica dos músculos avaliados. A eficácia desses treinamentos se torna extremamente importante, pois a população idosa apresenta um comportamento de declínio em todos os parâmetros analisados no presente estudo. Desta forma, observa-se que é possível adquirir tais benefícios em qualquer um dos três modelos de treinamento investigados, quando se trata de mulheres idosas em fase inicial de treinamento.