

SALÃO DE
INICIAÇÃO CIENTÍFICA
XXIX SIC

UFRGS
PROPESQ



múltipla 
UNIVERSIDADE
inovadora  inspiradora

Evento	Salão UFRGS 2017: SIC - XXIX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2017
Local	Campus do Vale
Título	Efeito do volume do treino de potência nas adaptações neuromusculares de mulheres idosas
Autor	DIANA CAROLINA MULLER
Orientador	EDUARDO LUSA CADORE

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Título: Efeito do volume do treino de potência nas adaptações neuromusculares de mulheres idosas.

Autor: Diana Carolina Müller

Orientador: Eduardo Lusa Cadore

O envelhecimento é um processo complexo e multifatorial. Alguns dos efeitos do processo de envelhecimento sobre o sistema neuromuscular são a perda de massa magra e a diminuição da capacidade de produção de força rápida. Essas alterações repercutem de maneira negativa sobre a independência, e o risco de quedas, além de estarem ligados com alta taxa de hospitalização e associados com risco de morte em idosos. O treinamento de potência (TP) tem mostrado ser eficiente em atenuar os efeitos deletérios do envelhecimento sobre o sistema neuromuscular. Porém a efetividade da intervenção depende do controle de algumas variáveis agudas do treinamento, como o volume total do treinamento. Existem poucas informações a respeito do volume do TP sobre as adaptações neuromusculares em indivíduos idosos. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi comparar o efeito de 24 semanas de TP realizado com uma série passando a três séries em 12 semanas, e grupo que executou três séries por exercício durante todo período, em variáveis de desempenho de saltos de mulheres idosas. A amostra foi composta por mulheres idosas (≥ 60 anos; $n=30$) que foram randomizadas em dois grupos: grupo uma série e grupo três séries. Os voluntários realizaram o TP por 24 semanas que consistiu na execução do exercício de extensão de joelhos realizado com intensidade inicial de 35% de uma repetição máxima (1RM), com progressão a cada quatro semanas para 45% e 60% de 1RM. O pico de potência, a força e a velocidade no pico de potência foram verificados através do salto bilateral com contra movimento (CMJ) executado em uma plataforma dinamométrica. O teste foi realizado antes e após 12 e 24 semanas de TP. A normalidade e a homogeneidade dos dados foram testadas através do teste de Shapiro Wilk e Levene, respectivamente. Foi utilizado o teste ANOVA de dois fatores (tempo x grupo) para analisar os efeitos de 1 e 3 séries de TP, após 12 e 24 semanas de intervenção. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. Após 12 e 24 semanas de treinamento ambos os grupos melhoraram de maneira significativa ($p < 0,05$) o pico de potência e a velocidade do pico de potência sem diferença entre grupos ($p > 0,05$). Os resultados do presente estudo sugerem que protocolos de treino compostos por uma série e três séries promovem similares aumentos no pico de potência e velocidade no pico de potência.