

011

RELAÇÃO ENTRE OS PARÂMETROS NEUROMUSCULARES E CARDIORRESPIRATÓRIOS EM INDIVÍDUOS IDOSOS NÃO TREINADOS.

Guilherme Treis Trindade, Eduardo Lusa Cadore, Cristine Lima Alberton, Stephanie Santana Pinto, Cleiton Silva Correa, Marcus Peikriswilli Tartaruga, Eduardo Marczwski da Silva, Ana Paula Viola Almeida, Ronei Silveira Pinto, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).

O decréscimo da força e da potência musculares junto com a diminuição da capacidade cardiorrespiratória são características do envelhecimento biológico. Contudo a relação entre parâmetros de força muscular e capacidade de endurance em idosos ainda não é bem conhecida. O objetivo do presente estudo é verificar a relação entre os parâmetros neuromusculares e cardiorrespiratórios em indivíduos idosos. Para tanto, 23 homens idosos (65 ± 5) participaram como sujeitos desse estudo. A força isométrica máxima e a taxa máxima de produção de força (TPF) dos extensores do joelho foram obtidos em um protocolo de contração voluntária máxima em um ângulo de 110° . A força muscular dinâmica foi determinada no teste de um 1RM na extensão de joelhos. No mesmo exercício foi obtida a resistência muscular localizada (RML), sendo o número máximo de repetições com 60% de 1RM. O VO_2 máx, o 2º limiar ventilatório e a potência máxima ($W_{máx}$) foram determinados em protocolo em rampa de ciclo ergômetro. Na análise estatística foi realizado o teste de correlação de Pearson com nível de significância de $p < 0,05$. Foram observadas correlações entre 1RM e TPF, 1RM e $W_{máx}$ e entre 1RM e VO_2 máx ($r = 0,53$, $r = 0,559$ e $r = 0,642$, respectivamente, todos com $p < 0,05$). Além disso, observou-se uma correlação significativa entre $W_{máx}$ e TPF ($r = 0,46$, $p < 0,05$). Com relação a RML, não houve correlação dessa variável com nenhum parâmetro cardiorrespiratório. Portanto, como foi explicitado pelos dados, a TPF e a força máxima têm uma maior relação com a capacidade de endurance do que a RML em indivíduos idosos não treinados. Sendo assim, como aplicabilidade prática, um treinamento para o desenvolvimento de força muscular e da TPF pode ter um efeito mais importante quando o objetivo é incrementar a capacidade de endurance em idosos.