



Evento	Salão UFRGS 2018: SIC - XXX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2018
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	EFEITOS DE 24 SEMANAS DE TREINAMENTO DE FORÇA EM ADULTOS OBESOS: UMA ANÁLISE DE RESPOSTAS POR GÊNERO
Autor	CARLOS LEONARDO FIGUEIREDO MACHADO
Orientador	RONEI SILVEIRA PINTO

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

Carlos Leonardo Figueiredo Machado

Ronei Silveira Pinto

EFEITOS DE 24 SEMANAS DE TREINAMENTO DE FORÇA EM ADULTOS OBESOS:
UMA ANÁLISE DE RESPOSTAS POR GÊNERO

A incidência de sobrepeso e obesidade cresce em todo o mundo, tanto em homens quanto em mulheres. Diversos prejuízos têm sido associados à obesidade, tais como alterações morfológicas (i.e. redução do tecido muscular e aumento do tecido gordo visceral), neuromusculares (i.e. reduções da força muscular máxima) e funcionais. Neste sentido, estratégias que visam reverter o quadro de prejuízos associados como o treinamento de força (TF) mostram-se importantes no combate aos prejuízos relacionados com a doença. Ainda assim, pouco é conhecido sobre as possíveis diferenças de homens e mulheres obesas em resposta ao TF após 12 e 24 semanas de intervenção. Assim, o **objetivo** do presente estudo foi avaliar os efeitos de 12 e 24 semanas de TF em homens e mulheres obesos nas adaptações morfológicas (i.e. espessura e qualidade muscular do músculo quadríceps femoral e gordura visceral), neuromusculares (i.e. força muscular máxima [1RM] em condição dinâmica de extensores de joelho) e funcionais (i.e. teste de caminhada por 6 minutos [distância percorrida]). **Materiais e Métodos:** Participaram do estudo 9 homens (36,5±3,8 anos; 34,5±1,3kg/m²; 35,5±1,9% de gordura corporal) e 8 mulheres (42,5±4,5 anos; 35,7±1,4kg/m²; 46,8±0,7% de gordura corporal). O programa de TF (15-8 repetições máximas; 1-4 séries; 10 exercícios) teve duração de 24 semanas, tendo sido realizado duas vezes por semana. Foi utilizada uma ANOVA de duas vias com medidas repetidas visando verificar os efeitos principais (grupo [2; homens e mulheres] e tempo [3; pré, pós-12 e pós-24 semanas]) e a interação dos fatores grupo × tempo (2x3). O nível de significância adotado foi de $\alpha < 0,05$. **Resultados:** Não houve efeito estatístico de interação tempo x grupo e efeito tempo para os valores de força muscular dinâmica máxima, espessura e qualidade muscular do músculo reto femoral e gordura visceral após 12 e 24 semanas de intervenção ($p > 0,05$). Houve efeito estatístico ($p < 0,001$) do tempo e interação tempo × grupo para os testes de caminhada por 6 minutos, com os homens apresentaram maiores incrementos que as mulheres após 12 e 24 semanas. **Conclusão:** Apesar de ser um efeito comum o TF promover alterações nas variáveis neuromusculares e morfológicas, a intervenção de TF proposta no presente estudo não promoveu estas alterações em homens e mulheres com sobrepeso e obesidade após 12 e 24 semanas de intervenção. Entretanto, mesmo sem alterações nos aspectos neuromusculares, homens e mulheres apresentaram alterações na capacidade funcional, avaliada pelo teste de caminhada por 6 minutos, com os homens apresentando maiores incrementos que as mulheres, após 12 e 24 semanas de intervenção. Os presentes resultados sugerem que os aspectos funcionais nesta população não são dependentes apenas das variáveis neuromusculares exploradas, bem como que diferentes modelos de TF podem ser necessários para que adaptações morfológicas e neuromusculares ocorram.