



XXXIII SIC SALÃO INICIAÇÃO CIENTÍFICA

| | |
|-------------------|---|
| Evento | Salão UFRGS 2021: SIC - XXXIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS |
| Ano | 2021 |
| Local | Virtual |
| Título | Responsividade individual nos ganhos de força e potência aeróbica induzidos por dois protocolos de treino combinado |
| Autor | CAROLINA FORMIGHIERI MELLO DE OLIVEIRA |
| Orientador | EDUARDO LUSA CADORE |

Título: Responsividade individual nos ganhos de força e potência aeróbica induzidos por dois protocolos de treino combinado

Autora: Carolina Formighieri Mello de Oliveira

Orientador: Eduardo Lusa Cadore

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Introdução: O exercício físico atenua os declínios das funções fisiológicas causadas pelo envelhecimento. Entretanto, há uma variabilidade individual em resposta ao exercício, dependendo da variável analisada. O objetivo deste estudo foi comparar a responsividade interindividual (RI) de idosos em diferentes protocolos de treinamento combinado (TC). **Métodos:** 35 homens idosos ($65,8 \pm 3,9$ anos) foram randomizados em dois grupos: treinamento de força + treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) (GTF; $n=18$) e treinamento de potência + HIIT (GTP; $n=17$). O TC foi realizado 2 vezes na semana, durante 16 semanas. Avaliações de força foram realizadas através do teste de 1 repetição máxima (1RM) no *leg press* (LP) e cadeira extensora (CE) e da potência aeróbica ($VO_{2\text{pico}}$) através do teste incremental em cicloergômetro. Os responsivos (R) e responsivos adversos (RA) foram considerados aqueles que tiveram uma mudança para mais ou para menos, respectivamente, $\geq 2x$ o erro típico (ET), calculado através da fórmula: $ET = \text{desvio padrão}(DP) \cdot \text{diff} / \sqrt{2}$, aqueles que não obtiveram essa mudança foram considerados não responsivos (NR). **Resultados:** No GTF, o número de R foi 17 (94%), 1NR (6%) em 8 semanas e 18R (100%) em 16 semanas no 1RM CE. No 1RM LP foram 18R (100%) após 8 e 16 semanas. Já no $VO_{2\text{pico}}$ foram 4R (22%), 13NR (72%) e 1RA (6%) após 8 semanas e 9R (50%), 8NR (44%) e 1RA (6%) em 16 semanas. No GTP foram 17R (100%) após 8 e 16 semanas no 1RM CE. No 1RM LP foram 16R (94%), 1NR (6%) em 8 semanas e 17R (100%) em 16 semanas. Já no $VO_{2\text{pico}}$ foram 6R (35%), 10NR (59%) e 1RA (6%) em 8 semanas e 10R (59%), 6NR (35%) e 1RA (6%) após 16 semanas. **Conclusão:** Houve alta responsividade na força, mas considerável variabilidade na resposta de $VO_{2\text{pico}}$ independente do modelo de treino.