



Evento	Salão UFRGS 2015: SIC - XXVII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2015
Local	Porto Alegre - RS
Título	Efeitos do treinamento combinado realizado no mesmo dia ou em dias alternados nas adaptações neuromusculares e cardiorrespiratórias em idosos.
Autor	ANDRESSA PELLEGRINI MEINERZ
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Título: Efeitos do treinamento combinado realizado no mesmo dia ou em dias alternados nas adaptações neuromusculares e cardiorrespiratórias em idosos.

Autor: Andressa Pellegrini Meinerz

Orientador: Luiz Fernando Martins Kruel

Instituição de origem: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

O treinamento combinado (TC) pode ser caracterizado pela união do treinamento de força (TF) com o treinamento aeróbio (TA) e tem sido utilizado como uma importante ferramenta para combater os efeitos deletérios do envelhecimento. No entanto, tem sido observado que esse tipo de treinamento pode gerar um efeito de interferência nos ganhos neuromusculares e cardiorrespiratórios. Sendo assim, o objetivo do estudo foi comparar os efeitos do treinamento de força e do treinamento combinado realizado em dias alternados ou no mesmo dia sobre os parâmetros neuromusculares e cardiorrespiratórios em homens idosos. Vinte e oito homens idosos (66 ± 6 anos) foram divididos em três grupos (grupo força (GF: $n=10$); grupo combinado dias alternados (GCDA: $n=11$); grupo combinado mesmo dia (GCMD: $n=7$) e submetidos a 12 semanas de treinamento com frequência de duas vezes por semana para os grupos GF e GCMD e quatro dias por semana para o grupo GCDA. Todos os grupos treinaram com o mesmo volume, diferindo apenas a frequência semanal. A intensidade dos exercícios aeróbios foi controlada a partir da frequência cardíaca referente ao segundo limiar ventilatório (FC_{LV2}), tendo uma progressão de 80-85 para 95-100% da FC_{LV2} . O treinamento de força teve a intensidade controlada pelo método de repetições máximas (RM), progredindo de duas séries de 20-18 RM para três séries de 8-6 RM. Para a avaliação da força muscular foram realizados os testes de uma repetição máxima (1RM) e resistência muscular localizada (RML) (60% da carga de 1RM pré-treinamento) dos extensores de joelho. Além disso, foi avaliado o consumo de oxigênio de pico (VO_{2pico}) por meio de um teste incremental em cicloergômetro. Para a análise estatística foi utilizado o teste *Generalized Estimated Equations* (GEE) com *post hoc* de Bonferroni. O nível de significância adotado foi $\alpha=0,05$ e foi utilizado o SPSS v. 20.0. Como resultados, foram encontrados aumentos estatisticamente significativos em todos os grupos para a força de 1RM (GCDA: $41,1 \pm 15\%$; GCMD: $41,3 \pm 7,4\%$; GF: $35,4 \pm 13,5\%$, $p<0,001$) e para a força de resistência muscular (GCDA: $36,2 \pm 20,1\%$; GCMD: $20,4 \pm 12,6\%$; GF: $31,5 \pm 13,4\%$, $p<0,001$), sem diferença entre os grupos ($p>0,05$). Também foi verificada uma melhora significativa no VO_{2pico} para os três grupos (GCDA: $20,4 \pm 31,3\%$, GCMD: $10,1 \pm 12,2\%$; GF: $4,8 \pm 8,7\%$; $p=0,003$), sem diferença entre os mesmos ($p>0,05$). Com base nos resultados observados, pode-se concluir que tanto o treinamento combinado realizado em dias alternados quanto o treinamento combinado realizado no mesmo dia, com a prescrição de 12 semanas e frequência de duas (grupos GF e GCMD) e quatro vezes por semana (grupo GCMD), são capazes de promover incrementos neuromusculares similares aos obtidos com treinamento de força isolado.