



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2015: SIC - XXVII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2015
<b>Local</b>	Porto Alegre - RS
<b>Título</b>	Análise do treinamento combinado e do treinamento de força na capacidade funcional e força isométrica máxima em homens idosos
<b>Autor</b>	GIULIANO CAMARGO RAGUSE
<b>Orientador</b>	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Título: Análise do treinamento combinado e do treinamento de força na capacidade funcional e força muscular isométrica em homens idosos.

Autor: Giuliano Camargo Raguse

Orientador: Luiz Fernando Martins Kruehl

Instituição de origem: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

O treinamento combinado (TC) é considerado uma estratégia eficiente para melhoria da capacidade física de idosos. Assim, tem-se investigado diferentes modelos de TC com objetivo de otimizar os ganhos neuromusculares com esse método de intervenção. Entre esses modelos, destacam-se a realização do TC em dias alternados ou no mesmo dia. Contudo, não encontramos estudos comparando esses dois modelos de treinamento em indivíduos idosos. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi determinar os efeitos do TC realizado em dias alternados ou no mesmo dia e do treinamento de força (TF) isolado sobre a capacidade funcional e a força muscular isométrica máxima de homens idosos.

Vinte e oito homens idosos ( $66 \pm 6$  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 (GF e GCMD), ou quatro vezes por semana (GCDA). Contudo, o volume de treino foi o mesmo entre os grupos de TC. Avaliou-se a força isométrica máxima (CVM) para os músculos extensores de joelho. Para a avaliação da capacidade funcional foram realizados os testes de sentar e levantar no chão (TSL) e o teste de mobilidade *8 foot up and go test* (8-ft). Para a análise estatística foi utilizado o teste *Generalized Estimating Equations* (GEE) com teste *post hoc* de Bonferroni. O nível de significância adotado foi de  $\alpha=0,05$  e os dados foram analisados no pacote estatístico SPSS versão 18.0.

Como resultados, observamos melhora significativa na CVM em todos os grupos (GCDA:  $15,7 \pm 27,0\%$ ; GCMD:  $9,5 \pm 10,7\%$ ; GF:  $16,6 \pm 21,1\%$ ;  $p=0,001$ ). Além disso, houve uma melhora significativa no TSL para os três grupos: TSL sentar (GCDA:  $15,0 \pm 15,6\%$ ; GCMD:  $33,3 \pm 33,0\%$ ; GF:  $35,2 \pm 48,6\%$ ;  $p<0,001$ ), TSL levantar (GCDA:  $15,7 \pm 15,7\%$ ; GCMD:  $25 \pm 21,5\%$ ; GF:  $13,5 \pm 12,8\%$ ;  $P<0,001$ ). Também houve melhora no teste 8-ft para os três grupos (GCDA:  $-12,2 \pm 8,3\%$ ; GCMD:  $-7,17 \pm 6,4\%$ ; GF:  $-13,6 \pm 7,0\%$ ;  $p<0,001$ ). Não houve diferença entre os grupos para nenhuma variável ( $p>0,05$ ).

Conclui-se que os três programas de treinamento (TC realizado em dias alternados, no mesmo dia e o TF isolado) proporcionam incrementos semelhantes sobre força musculares e capacidades funcionais de homens idosos.