



Evento	Salão UFRGS 2020: SIC - XXXII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2020
Local	Virtual
Título	Efeitos de dois modelos de treinamento concorrente sobre a funcionalidade de homens idosos
Autor	EDUARDA BLANCO RAMBO
Orientador	EDUARDO LUSA CADORE

Nome: Eduarda Blanco Rambo

Orientador: Eduardo Lusa Cadore

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Efeitos de dois modelos de treinamento concorrente sobre a funcionalidade de homens idosos

O envelhecimento é um processo complexo que causa diminuição da força, massa muscular e capacidade cardiorrespiratória, as quais podem levar à limitações funcionais. O treinamento concorrente (TC) é eficiente para melhoria destes parâmetros, porém existem poucas informações acerca do uso do treinamento de potência (TP) como alternativa ao treinamento de força tradicional (TFT) durante o TC. Assim, o objetivo deste estudo foi comparar os efeitos de 16 semanas de dois modelos de TC em homens idosos (≥ 60 anos): TFT combinado ao treino intervalado de alta intensidade (HIIT) (TCF); e TP associado ao HIIT (TCP). 35 homens foram randomizados em dois grupos: TCF (n=18), TCP (n= 17). A capacidade funcional foi avaliada através dos testes Sentar e Levantar (TSL), *Timed Up and Go* (TUG) e Subir Escadas (TSE). A potência aeróbica máxima foi aferida através do teste incremental em cicloergômetro e a economia metabólica através do teste contínuo em cicloergômetro. As intervenções foram realizadas duas vezes por semana durante 16 semanas. O TCF iniciou o treinamento a 65% da força máxima (1RM), progredindo até 80% de 1RM, treinando em velocidade controlada. O TCP iniciou a 40% e progrediu até 60% de 1RM executando a fase concêntrica o mais rápido possível. A análise estatística foi realizada com análise de variância de 2 fatores. Todas variáveis apresentaram melhoras em ambos os grupos após 8 e 16 semanas de treinamento ($P < 0,05$), exceto o TUG, que melhorou significativamente ($P < 0,001$) após 16 semanas. Não houveram diferenças significativas na magnitude de melhora entre TCP e TCF em nenhuma variável. Isto pode ter ocorrido, pois tanto TCP quanto TCF realizaram o protocolo HIIT, melhorando a capacidade funcional igualmente. Assim, conclui-se que o TCP pode ser uma alternativa ao TCF, fornecendo melhorias na funcionalidade, potência aeróbia máxima e economia metabólica de homens idosos.

**** Parte mais detalhada dos resultados:**

Para o TSL, TCP e TCF **melhoraram** após 8 ($14.3 \pm 30.0\%$ e $17.2 \pm 13.3\%$, respectivamente, $P < 0.001$), e 16 semanas (TCP: $37.3 \pm 27.1\%$, ES = 1.46; e TCF: $29.5 \pm 15.9\%$, ES = 0.91, $P < 0.001$). No TUG, TCP e TCF **melhoraram** significativamente após 16 semanas (TCP: $-6.5 \pm 14.0\%$, ES = -0.54; e, TCF: $-7.1 \pm 10.4\%$, ES = -0.47, $P < 0.001$). No TSE, TCP e TCF **melhoraram** significativamente após 8 ($-5.7 \pm 13.9\%$ e $3.9 \pm 13.2\%$, respectivamente, $P < 0.05$) e após 16 semanas (TCP: $-10.8 \pm 12.3\%$, ES = -0.78; e TCF: $-8.8 \pm 15.2\%$, ES = -0.54, $P < 0.001$). O pico de oxigênio máximo teve um efeito de tempo significativo, os grupos aumentaram os valores após 8 (TCP: $11.1 \pm 22.3\%$; e, TCF: $3.9 \pm 7.8\%$, $P < 0.05$), e 16 semanas (TCP: $19.0 \pm 37.8\%$, ES = 0.54; TCF: $8.6 \pm 10\%$, ES = 0.53, $P < 0.01$). A economia metabólica aumentou significativamente após 8 (CTP: $-4.7 \pm 10.7\%$, TCF $-7.6 \pm 9.9\%$; $P < 0.001$) e 16 semanas (TCP: -5.7 ± 17.2 ES: -0.34; TCF: $-7.5 \pm 9.5\%$, ES: -0.60; $P < 0.001$).

**** Parte da composição corporal:**

percentual de gordura teve um pequeno, mas significativo efeito do tempo, ambos os grupos tiveram diminuição nos valores após 8 semanas (TCP: $-1.8 \pm 2.6\%$, ES: -0.08; TCFT: $-0.5 \pm 3.9\%$; ES: -0.12), mas não houve diferenças entre 8 e 16 semanas. Já o percentual de massa livre de gordura teve um significativo efeito do tempo, ambos os grupo aumentaram os valores após 8 e 16 semanas (TCP: $0.9 \pm 1.2\%$, ES = 0.09; e, TCFT: $0.2 \pm 2.0\%$, ES = 0.12, $P < 0.05$), sem diferenças entre as semanas 8 e 16. A massa total livre de gordura teve um significativo efeito do tempo, ambos os grupo aumentaram os valores após 8 semanas (TCP: $1.2 \pm 2.0\%$, ES = 0.11; e, TCFT: $0.5 \pm 2.2\%$, ES = 0.02, $P < 0.05$), sem diferenças entre as semanas 8 e 16.