



Evento	Salão UFRGS 2020: SIC - XXXII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2020
Local	Virtual
Título	Efeitos do treinamento concorrente com e sem a falha concêntrica na potência muscular e fatores de risco cardiometabólicos em idosos
Autor	ALEXANDRE BARRETO DE MELLO
Orientador	EDUARDO LUSA CADORE

Alexandre Barreto de Mello

Orientador: Prof. Dr. Eduardo Lusa Cadore

Coorientadora: Juliana Teodoro

Efeitos do treinamento concorrente com e sem a falha concêntrica na potência muscular e fatores de risco cardiometabólicos em idosos

Uma vez que estudos prévios com treinamento de força em períodos de até 12 semanas não apontaram benefícios adicionais com a execução de exercícios alcançando a falha muscular concêntrica, esse se propôs a verificar se o mesmo ocorreria em um período mais longo. O presente estudo investigou os efeitos do treinamento concorrente (força e aeróbico) com e sem a falha concêntrica (repetições máximas e submáximas) na potência muscular, gordura visceral e consumo máximo de oxigênio (VO_{2pico}) em idosos saudáveis. 36 homens idosos sedentários ($67,1 \pm 5,1$ anos) foram randomizados em três grupos: grupo de repetições máximas (GRM, $n=13$), grupo de repetições submáximas, realizando 50% das repetições de GRM (GRS, $n=12$) e grupo de repetições submáximas com volume equalizado ao GRM, dobrando o número de séries (GRVE, $n=11$). O treinamento ocorreu duas vezes por semana durante 20 semanas, com intensidades entre 65 e 80% da força máxima. Em cada sessão, os indivíduos iniciavam com treino de força e finalizavam com exercício aeróbico. Antes e após o período de intervenção, foram realizadas avaliações da potência muscular absoluta e relativa através dos saltos agachado (SJ) e contramovimento (CMJ), gordura visceral através de ultrassonografia e VO_{2pico} através de um teste incremental em esteira. Após 20 semanas de treinamento, todos os grupos apresentaram melhoras significativas na potência muscular (2 a 7%) ($P < 0.001$), redução significativa da espessura da gordura visceral (-11 a -21%) ($P < 0.001$) e incrementos significativos no VO_{2pico} (4 a 8%) ($P < 0.01$), sem diferença entre os grupos. O treinamento concorrente utilizando repetições com e sem a falha muscular concêntrica promove adaptações similares em potência muscular e fatores de risco cardiometabólicos em homens idosos saudáveis.