



**REENCONTROS  
NOVOS ESPAÇOS  
OPORTUNIDADES**

**XXXIV SIC** Salão Iniciação Científica

**26 - 30  
SETEMBRO  
CAMPUS CENTRO**

<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2022: SIC - XXXIV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2022
<b>Local</b>	Campus Centro - UFRGS
<b>Título</b>	Responsividade individual nos ganhos de força explosiva e espessura muscular induzidos pelo treino de força ou potência combinados com o treino aeróbico
<b>Autor</b>	CAROLINA FORMIGHIERI MELLO DE OLIVEIRA
<b>Orientador</b>	EDUARDO LUSA CADORE

**Introdução:** Diversos estudos têm comparado as adaptações neuromusculares ao treino de força e potência isolados ou combinados ao treino aeróbico. Considerando que há uma variabilidade individual na magnitude de adaptações ao treinamento combinado (TC), objetivo deste estudo foi comparar a responsividade interindividual de idosos submetidos a duas intervenções de TC: treinamento de força + treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) (GTF); e, treinamento de potência + HIIT (GTP). **Métodos:** 35 homens idosos ( $65,8 \pm 3,9$  anos) foram randomizados em GTF ( $n=18$ ) e GTP ( $n=17$ ). O TC foi realizado 2 vezes na semana, durante 16 semanas. A força explosiva foi avaliada através da taxa de produção de força em 100ms ( $TPF_{100}$ ) durante uma contração voluntária isométrica máxima dos extensores de joelho. A espessura muscular (EM) foi medida através da ultrassonografia do quadríceps femoral. 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:  $ET = \text{desvio padrão (DP)}_{diff} / \sqrt{2}$ , aqueles que não obtiveram essa mudança foram considerados não responsivos (NR). **Resultados:** Em 16 semanas, na  $TPF_{100}$  o GTF obteve 9R (50%) 4NR (22,2%) e 5RA (27,8%) e no GTP foi observado 17R (100%). Na EM, o GTF apresentou 9R (50%) e 9NR (50%) e o GTP 5R (29,4%) 11NR (64,7%) 1RA (5,9%). **Conclusão:** A alta responsividade em GTP em comparação a GTF na  $TPF_{100}$  pode ser explicada pela especificidade de treinamento com ações musculares rápidas. Já na EM, ambos os grupos apresentaram uma alta variabilidade de adaptações nessa variável, o que está de acordo com a literatura.