



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