

409

TREINAMENTO EM CIRCUITO E TREINAMENTO DE FORÇA EM MULHERES PÓS MENOPAUSICAS: RESULTADOS DE 8 SEMANAS. *Eduardo Lusa Cadore, Anelise Bueno Ambrosini, Eduardo Marczwski da Silva, Michel Arias Brentano, Luiz Fernando Martins Kruehl (orient.)*

(Departamento de Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS).

O treinamento de força de alta intensidade (TF), vêm sendo reportado como uma importante intervenção para a melhora da capacidade funcional de idosos. Estudos têm avaliado os efeitos do TF de menor intensidade, realizado na forma de circuito (TC) em indivíduos jovens; entretanto, não foram encontrados trabalhos que submetessem mulheres idosas a esse tipo de treinamento. Vinte e uma mulheres (61, 3 (5 anos), divididas em dois grupos experimentais, TF (n=10) e TC (n=11), treinaram 3 vezes por semana, durante 8 semanas. O grupo TF treinou com intensidades entre 35 e 60% de 1RM com intervalos de 1 minuto entre as séries (2 séries), enquanto o grupo TC treinou com intensidades entre 35 e 50% do mesmo teste, sem intervalo entre as séries (2 séries). A força dinâmica de membros inferiores e superiores foi avaliada através do teste de 1RM nos exercícios de extensão de joelho e flexão de cotovelo, respectivamente. O torque isométrico dos extensores do joelho da coxa direita foi avaliado em um dinamômetro isocinético (Cybex, NORM). Paralelamente ao teste isométrico, a ativação do músculo vasto lateral (VL) foi avaliada através de eletromiografia (EMG) de superfície. A comparação intra e inter-grupos foi realizada através de estatística paramétrica (teste t dependente e independente, respectivamente) e não-paramétrica (teste de Wilcoxon e de Mann-Whitney, respectivamente), com nível de significância de $p < 0, 05$. O torque isométrico dos extensores de joelho (N.m) aumentou significativamente ($p < 0, 05$) em TC e TF (113, 91 (32, 57 vs. 136, 27 (22, 10 e 116, 50 (22, 44 vs. 139, 6 (20, 45, respectivamente), assim como a força dinâmica (kg) dos extensores do joelho (41, 4 (7, 83 vs. 51, 88 (9 e 47, 33 (5, 4 vs 54, 77 (5, 38; $p < 0, 01$) e flexores do cotovelo (6, 78 (1, 31 vs. 7, 58 (1, 28 e 7, 42 (0, 75 vs. 8, 64 (0, 82; $p < 0.01$). A amplitude do sinal EMG (valores root mean square - μV) aumentou significativamente no grupo TC (167, 1 (53, 5 vs. 201, 91 (61, 21; $p < 0, 01$) e TF (169, 9 (70, 5 vs. 216, 6 (100, 5; $p < 0.05$). Os incrementos semelhantes na força muscular dos grupos TF e TC podem ser explicados pelo aumento da frequência de ativação e do recrutamento de unidades motoras ocorridas nos grupos musculares treinados, adaptações sugeridas pelo aumento da amplitude do sinal EMG. A inexistência de diferenças entre os tipos de treinamento deve-se, provavelmente, ao curto período de treinamento e a pouca diferença de intensidade durante o período inicial, de 8 semanas. (UFRGS/IC voluntária).