

RESUMO - EXERCÍCIO NA SAÚDE E EM POPULAÇÕES CLÍNICAS OU COM
NECESSIDADES ESPECIAIS

**EFEITOS DO CIRCUITO MISTO EM ALTA VELOCIDADE E CURTA
DURAÇÃO SOBRE A FORÇA EM PESSOAS IDOSAS: UM ESTUDO PILOTO**

Adriano De Oliveira (adrianoafo@yahoo.com.br)

Michel Oliveira Da Silva (oliveira.michel661@gmail.com)

Felipe Lazaro Arantes Nunes (felipelazaro1996@gmail.com)

Igor Carvalho Gomes Monteiro (igormonteiro99@hotmail.com)

Matheus Garcia De Alvarenga Ferreira (eugarciamatheus@gmail.com)

Rosenberg Neto (rosebergneto@souunisuam.com.br)

Fabielle David (fabiellemaciell@souunisuam.com.br)

Walace Monteiro (walacemonteiro@uol.com.br)

Introdução: O treinamento resistido em alta velocidade pode gerar ganhos de força muscular em pessoas idosas. Contudo, em pessoas idosas, faltam investigações dessa modalidade de treinamento utilizando sessões curtas, de baixa frequência semanal e em formato de circuito. Objetivo: Avaliar os efeitos do circuito misto em alta velocidade e curta duração (CMV-cd) executados com resistência elástica sobre a força muscular em idosos. Métodos: A amostra foi composta por 12 idosos sedentários (69,1±2,9 anos; IMC 26,8±3,1 kg/m²), alocados em Grupo Intervenção (GI, n=7) e Grupo Controle (GC, n=5). A intervenção (12 semanas; 2x/semana) consistiu em 3 passagens do circuito: 4 blocos de 30 segundos (s) de exercício com elástico + 60 s de caminhada

estacionária + 30 s de recuperação. A intensidade foi controlada pela frequência cardíaca e escala de Borg. Antes e após o treinamento, foram aplicados teste de preensão manual (handgrip), teste de força/resistência com elástico nos exercícios supino, sentar-e-levantar e remada, além do teste de uma repetição máxima (1RM) no leg press horizontal. Resultados: Foram usados variação percentual média (% Δ) e Teste t (amostras independentes e pareado, respectivamente) para comparação inter e intragrupos ($p \leq 0,05$). Foram reveladas diferenças entre os grupos para as variáveis supino com elástico em 30 s ($p=0,0074$), sentar-e-levantar em 30 s ($p=0,011$), remada com elástico em 30 s ($p=0,0007$) e 1RM do leg press horizontal ($p=0,026$), sem diferença para força de preensão manual ($p= 0,817$). Foram verificadas diferenças intragrupo para o Teste de 1RM no leg press horizontal ($p=0,0004$), supino com elástico em 30 s ($p=0,0073$), sentar-e-levantar com elástico em 30 s ($p=0,0081$) e remada com elástico em 30 s ($p=0,0002$), sem diferenças para força de preensão manual ($p=0,5847$). Conclusão: O CMV-cd com resistência elástica promoveu melhorias de força em idosos sedentários, mostrando-se um treinamento acessível e de elevada eficiência temporal.

Palavras-chave: idoso; treinamento em circuito; treinamento resistido.