

EFEITO AGUDO DE DIFERENTES INTENSIDADES DE EXERCÍCIOS COM PESOS  
SOBRE O VOLUME, EM IDOSAS TREINADAS.

Flávio Nascimento Pinto Coura; Alexandre Konig Garcia Prado; Marília Ceccato; André Luiz Demantova Gurjão; José Claudio Jambassi Filho; Marina Yumi Hayakawa; Luiza Herminia Gallo; Luara Piardi; Sebastião Gobbi.

UNESP – Univ Estadual Paulista, Instituto de Biociências, DEF, Laboratório de Atividade Física e Envelhecimento (LAFE) Rio Claro/SP – Brasil.

CAPES, CNPq, PROEX, FUNDUNESP

[flavio.nas.coura@gmail.com](mailto:flavio.nas.coura@gmail.com)

**INTRODUÇÃO:** Ao adotar o método de zona de repetições máximas(RM) em séries múltiplas, sem alteração na resistência externa, reduções significativas no número de repetições das séries subsequentes têm sido observadas em adultos idosos. Alguns trabalhos têm demonstrado que reduções na intensidade do exercício podem otimizar o volume de treinamento e levar a adaptações neuromusculares semelhantes. **OBJETIVO:** Comparar as respostas agudas do volume após exercício com pesos realizado a 100 e 80% de 15RM, em mulheres idosas. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Oito mulheres idosas ( $66,7 \pm 6,7$  anos ;  $75,6 \pm 17,8$  kg; 159 cm;  $29,33 \pm 5,80$  kg/m<sup>2</sup>) fizeram parte desse estudo. Após a determinação das cargas referentes a 15-RM no exercício cadeira extensora, duas sessões experimentais foram conduzidas adotando-se uma de duas diferentes intensidades (80% ou 100% de 15-RM). A sessão com 100% de 15 RM envolveu a realização de três séries até a fadiga muscular, ao passo que a sessão com 80% de 15-RM foi realizada em duas séries com 15 repetições e uma última até a fadiga muscular. O intervalo de recuperação entre as séries foi 120 segundos. O volume total foi calculado pela multiplicação do número de repetições nas três séries pelos quilogramas utilizados. As sessões foram intervaladas por no mínimo 48 horas de descanso e um delineamento cross-over balanceado foi utilizado para determinar suas ordens. **RESULTADOS:** Os resultados demonstraram para os tratamentos a 80 e 100% de 15 RM valores médios de volume de  $1587 \pm 452$  e  $1750.87 \pm 714$  (kg x rep) respectivamente. Após ter sido verificado a distribuição normal dos dados por meio do Teste de Shapiro-Wilk, o Teste *t* para amostras dependentes não indicou diferença significativa ( $p = 0.198$ ) entre os

volumes resultantes dos diferentes protocolos. **CONCLUSÃO:** Reduções de 20% na intensidade de 15-RM resultam em volumes similares em mulheres idosas.