

Educação Física

## **Efeito do treinamento resistido nas respostas neuromusculares de membros inferiores de idosos sobreviventes de câncer**

Lara Resende de Castro - 5º Período - Departamento de Educação Física, UFLA E-mail: lara.castro@estudante.ufla.br

Maria Eduarda Souza dos Reis - Departamento de Educação Física, UFLA E-mail: maria.duda1764@gmail.com

Igor Seixas Moretzsohn - 5º Período, Departamento de Educação Física, UFLA E-mail: igor.sohn@estudante.ufla.br

Raphael Dinalli Oliveira Freitas - 8º Período - Departamento de Educação Física, UFLA E-mail: raphael.freitas@estudante.ufla.br

Amanda Siqueira de Castro - 5º Período - Departamento de Educação Física, UFLA E-mail: amanda.castro1@estudante.ufla.br

Sandro Fernandes da Silva - Orientador - Departamento de Educação Física, UFLA E-mail: sandrofs@def.ufla.br - Orientador(a)

### **Resumo**

Introdução: O envelhecimento é uma etapa da vida em que ocorrem diversas perdas na capacidade funcional dos indivíduos, além de diversas alterações fisiológicas, tal etapa contribui para o surgimento de patologias e prejuízos como o câncer e a sarcopenia. Sendo o câncer uma mutação genética que altera o DNA celular e que possui seu risco de surgimento aumentado onze vezes com o envelhecimento, e a sarcopenia uma perda na massa, força e funcionalidade muscular, que possui grande incidência tanto em idosos quanto em pacientes oncológicos com tempo significativo de hospitalização. A atividade física regular possui papel importante na redução da sarcopenia, reabilitação de pacientes que foram acometidos com o câncer e melhorias de aspectos prejudicados pelo envelhecimento. Objetivo: O objetivo do estudo foi de avaliar e acompanhar os efeitos de dezesseis semanas de treinamento resistido na potência de membros inferiores de sobreviventes de câncer. Metodologia: A amostra foi formada por dez idosos sobreviventes de câncer, sendo seis homens e quatro mulheres com idade média de 72 anos e desvio padrão de 11,54 anos, as atividades foram desenvolvidas no ginásio um do departamento de educação física da Universidade Federal de Lavras ao

longo de dezesseis semanas, com sessões de duas horas realizadas duas vezes na semana, tais sessões contaram com exercícios de alongamento, caminhada e treinamento resistido para os grandes grupos musculares, sendo realizadas três séries com cerca de doze a quinze repetições e intervalo de sessenta segundos entre as séries. Foram realizadas quatro avaliações ao longo do treinamento, sendo feitas nos meses de abril, maio, junho e julho de dois mil e dezenove, essas eram compostas pelo teste de salto na plataforma de contato, nela os idosos realizaram os saltos Squat Jump SJ e o Counter Movement Jump CMJ, em ambos os saltos foram realizadas duas tentativas, sendo considerada para o cálculo da potência a melhor marca de cada salto. Resultados: Apesar de não serem encontradas alterações significativas no que diz respeito a estatística, aumentos em porcentagem foram encontrados sendo esses aumentos de 22,79 por cento para o SJ e de 25,51 por cento para o CMJ, entre os testes de abril e julho. Conclusão: O estudo em questão mostrou que um programa de treinamento resistido pode proporcionar ganhos de potência em idosos sobreviventes de câncer.

Palavras-Chave: Ativação Neuromuscular, Atividade Física, Câncer.

Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: <https://www.youtube.com/watch?v=pPj4UY2Z7GU>