

TREINAMENTO COMBINADO E SEUS EFEITOS NA FORÇA MUSCULAR EM AÇÕES DE EMPURRAR, NA CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSAS

ANTÔNIO GOMES DE RESENDE NETO (CREF: 002225-G/SE)

MARTA SILVA SANTOS

MARTHA MARIA VIANA DE BRAGANÇA

MARZO EDIR DA SILVA GRIGOLETTO (CREF: 006427-G/RS)

Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Sergipe, Brasil.

Contato: neto.resende-edf@hotmail.com

Palavras-chave: envelhecimento; treinamento de resistência; saúde.

INTRODUÇÃO: Programas que se fundamentam em exercícios físicos para idosos, devem incluir em suas sessões exercícios de amplitude de movimento, equilíbrio, força e potência muscular, e resistência cardiovascular. Exercícios de resistência, ajudar a manter e / ou melhorar vários aspectos da função cardiovascular. Por outro lado, o trabalho com sobrecargas compensaria as perdas de massa muscular e força muscular. Os exercícios de equilíbrio permitiriam manter o controle corporal, reduzindo o risco de queda. E os exercícios de adm manteria níveis adequados de mobilidade articular nas estruturas mais comumente utilizados na vida diária. Nesse contexto, o treinamento resistido combinando exercícios de amplitude de movimento, resistência cardiorrespiratória e força muscular, pode ser uma eficiente alternativa para reduzir os efeitos deletérios da senescência. **OBJETIVO:** Avaliar a influência de oito semanas de treinamento resistido combinado na força muscular, capacidade cardiorrespiratória e qualidade de vida de idosas fisicamente ativas. **METODOLOGIA:** Participaram da intervenção 32 idosas, divididas por randomização em Grupo Experimental (TRC – n: 16, 65,3 ± 5,4 anos / 29,3 ± 5,4 kg/m²) e Grupo Controle (GC – n: 16, 65,2 ± 4,9 anos / 26,6 ± 4,9 kg/m²). As sessões de TRC consistiu em 5min de mobilidade articular; 15min caminhada; 25min de exercícios analíticos, predominantemente realizados em máquinas com padrões de movimento que simulam ações cotidianas; 5min de treinamento intervalado de alta intensidade. Para a avaliação da força dinâmica máxima (FDM) foi utilizado o teste de 1RM nas máquinas de supino vertical e *leg press* 45°. A capacidade cardiorrespiratória foi obtida por meio do teste de Caminhada de seis minutos (C6). A qualidade de vida (QV) foi avaliada através da aplicação do questionário WHOQOL-BREF. Os dados foram apresentados com média e desvio padrão, analisados a partir de uma ANOVA 2x2 com *post hoc* de Bonferroni para comparação entre os grupos com nível de significância estabelecido de 5% e o tamanho do efeito (ES) também foi calculado. **RESULTADOS:** Após as oito semanas de intervenção o TRC apresentou melhoras estatisticamente significativas nos testes de FDM em comparação ao pre-teste e ao GC (Supino: pós: 100,8 ± 18,4 vs. pós: 77,3 ± 15,1 Kg; p= 0,048; ES: 1,5); (Leg press: pós: 282,4 ± 37,3 vs. pós: 200,6 ± 45,1 Kg; p= 0,011; ES:1,8). Entretanto, na capacidade cardiorrespiratória e qualidade de vida não foi observado melhoras significativas em relação ao pre-teste (p= 0,189; p= 0,100) e ao GC (p= 0,100; p= 0,124). **CONCLUSÃO:** Levando em consideração a amostra e as condições de análise, o Treinamento Resistido Combinado promove melhoras de grande magnitude nos níveis de força dinâmica máxima no padrão funcional de empurrar, tanto de membros superiores como de membros inferiores, em idosas fisicamente ativas.

REFERÊNCIAS

- CADORE, E. L.; PINTO, R. S.; BOTTARO, M.; IZQUIERDO, M. Strength and Endurance Training Prescription in Healthy and Frail Elderly. **Aging and Disease**. v. 5, n. 3, p. 183-195, 2014.
- CADORE, Eduardo Lusa. et al. Multicomponent exercises including muscle power training enhance muscle mass, power output, and functional outcomes in institutionalized frail nonagenarians. **Age**. v.36, n. 2, p. 773–785, 2014.
- DA SILVA-GRIGOLETTO, Marzo Edir; BRITO, Ciro José; HEREDIA, Juan Ramon. Treinamento funcional: funcional para que e para quem?. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v. 16, n. 6, p. 608-617, 2014.
- PETERSON, M. D.; GORDON, P. M. Resistance Exercise for the Aging Adult: Clinical Implications and Prescription Guidelines. **The American Journal of Medicine**. v.124, n. 3, p. 194-198, 2011.
- WESTCOTT W.L. Resistance training is medicine: effects of strength training on health. **Curr Sports Med Rep**. v.11, n. 4, p. 209–216, 2012.