

EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO NA FORÇA, POTÊNCIA MUSCULAR E QUALIDADE DO MOVIMENTO EM IDOSAS

JADSON MORAIS DE SOUZA

LEANDRO HENRIQUE ALBUQUERQUE BRANDÃO

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

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: jmoraisouza1@gmail.com

Palavras Chaves: envelhecimento; atividades diárias; saúde.

INTRODUÇÃO: O envelhecimento possibilita o surgimento de diversos fatores que diminuem a capacidade funcional, conseqüentemente reduzindo o desempenho nas atividades da vida diária (AVDs), interferindo assim na autonomia do idoso. Dentre as variáveis afetadas negativamente pelo processo de envelhecimento, está a força, a potência muscular e a qualidade do movimento. Todas elas facilitam a realização de AVDs com maior eficácia e segurança. O treinamento resistido tradicional é sugerido como forma de reduzir os efeitos deletérios da sarcopenia, entretanto ainda não está claro na literatura científica até que ponto esse treinamento intervém na qualidade do movimento. **OBJETIVO:** Analisar o efeito do treinamento resistido na força, potência muscular e qualidade do movimento em idosas fisicamente ativas. **MÉTODOS:** 26 idosas foram divididas em dois grupos, o grupo de treinamento resistido (TR=15) e grupo controle (GC=11). Para análise da força dinâmica máxima (FDM) foi realizado o teste de 1RM nas ações de puxar (remada articulada), empurrar (supino vertical), e empurrar com membros inferiores (*leg press*). Para análise da potência (PM) foram utilizados os mesmos exercícios com uma carga de 50% de 1RM, a velocidade foi medida através de um *encoder* linear conectado a um sistema integrado de análise de dados (MuscleLab®), e para analisar a qualidade do movimento foi utilizado o *Functional Movement Screen*. Os dados foram apresentados em média e desvio padrão, analisados a partir da ANOVA 2x2 e *post hoc* de Sidak com nível de significância de 5%. **RESULTADOS:** Ao final das doze semanas o TR apresentou melhoras estatisticamente significativas em relação aos valores iniciais em todas as variáveis analisadas: *supino* (FDM - pré: $56,7 \pm 15,8$ vs pós: $72,4 \pm 16,1$ Kg; $p = 0,00$)/(PM - pré: $113,1 \pm 36,1$ vs pós: $133,7 \pm 41,7$ W; $p = 0,00$); *leg press* (FDM - pré: $133,0 \pm 30,2$ vs pós: $187,4 \pm 39,4$ Kg; $p = 0,00$)/(PM - pré: $337,7 \pm 96,8$ vs pós: $371,0 \pm 111,1$ W; $p = 0,02$); *remada* (FDM - pré: $37,0 \pm 8,4$ vs pós: $46,1 \pm 8,2$ Kg; $p = 0,00$)/(PM - pré: $144,4 \pm 39,6$ vs pós: $172,2 \pm 42,4$ W; $p = 0,00$) e Qualidade do movimento (pré: 9 ± 4 vs pós: $11,5 \pm 2$, $p=0,001$). Em relação ao GC, TR foi superior nos testes de 1RM e qualidade do movimento, porém não apresentou melhoras significativas nos testes de potência muscular. **CONCLUSÃO:** levando em consideração a amostra e as condições estudadas o treinamento resistido mostrou ser eficaz para incrementar a força muscular e a qualidade do movimento, porém não foi observado o mesmo efeito na potência muscular.

REFERÊNCIAS

- CADORE, E. L. 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.
- 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.

-
- DA SILVA-GRIGOLETTO, M. E.; BRITO, C. J.; HEREDIA, J. R. 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.