

## INFLUÊNCIA DE 8 SEMANAS TREINAMENTO FORÇA TRADICIONAL NA FUNCIONALIDADE DE IDOSAS FISICAMENTE ATIVAS

JOSÉ CARLOS ARAGÃO SANTOS

LEURY MAX DA SILVA CHAVES

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

MARIA DE LOURDES FEITOSA NETA (CREF: 002758-G/SE)

MARZO EDIR DA SILVA GRIGOLETTO.

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

Contato: carlosaragao.18@gmail.com

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Treinamento de Resistência. Força Muscular. Atividades Diárias. Saúde.

**INTRODUÇÃO:** O treinamento de força tradicional promove aumentos consideráveis nos níveis de força muscular, potência e massa muscular, sendo amplamente utilizado para retardar os efeitos da senescência. No entanto, não há um consenso na literatura sobre a transferência dos benefícios deste método de treinamento para as atividades cotidianas do idoso. **OBJETIVO:** Avaliar a influência de oito semanas de treinamento de força tradicional na funcionalidade de idosas fisicamente ativas. **METODOLOGIA:** Após uma avaliação médica, 16 idosas ( $65,3 \pm 5,4$  anos /  $29,3 \pm 5,4$  kg/m<sup>2</sup>) participaram do protocolo de treinamento que consistiu em: 10' de mobilidade articular; 15' caminhada; 25' de exercícios analíticos, predominantemente realizados em máquinas com padrões de movimento funcionais, tais como puxar (remada), agachar (*leg press* 45°) e empurrar (supino vertical), além de exercícios como *stiff* e gêmeos em pé; 10' com atividades lúdicas objetivando a melhora dos aspectos cognitivos. A capacidade funcional foi avaliada através da bateria *Senior Fitness Test* composta pelos testes de Sentar e Alcançar e Alcançar Atrás das Costas (flexibilidade de membros inferiores e superiores), Levantar e Caminhar (agilidade e equilíbrio dinâmico), Flexão de Antebraço e Sentar e Levantar (força dos membros superiores e inferiores) e Caminhada de 6 minutos (capacidade cardiorrespiratória). Os dados obtidos foram apresentados em média, desvio padrão e percentual de mudança ( $\Delta$ ), analisados a partir de um teste "t" pareado para avaliar os resultados pré e pós, com significância estatística  $\leq 0,01$ . **RESULTADOS:** Após as oito semanas de intervenção foi observada melhora em toda a bateria *Senior Fitness Test* em relação ao pré teste: Sentar e Alcançar pré:  $3,5 \pm 6,6$  vs. pós:  $5,3 \pm 6,4$  cm;  $p = 0,00$ ; 51,4%; Alcançar Atrás das Costas pré:  $-3,7 \pm 7,1$  vs. pós:  $-2,6 \pm 6,8$  cm;  $p = 0,53$ ; 42,3%; Levantar e Caminhar pré:  $5,1 \pm 0,6$  vs. pós:  $4,7 \pm 0,5$  s;  $p = 0,01$ ; 8,5%; Sentar e Levantar pré:  $15,8 \pm 3,3$  vs. pós:  $18,5 \pm 3,6$  reps;  $p = 0,34$ ; 17,0%; Flexão de Cotovelo pré:  $19,5 \pm 4,0$  vs. pós:  $21,2 \pm 3,7$  reps;  $p = 0,01$ ; 8,7% e Caminhada de 6 minutos pré:  $539 \pm 59$  vs. pós:  $560,3 \pm 51,7$  m;  $p = 0,31$ ; 3,9%. **CONCLUSÃO:** A partir da amostra analisada, o treinamento de força tradicional aplicado demonstrou ser eficaz na melhora da funcionalidade de idosas fisicamente ativas.

### REFERÊNCIAS

American College of Sports Medicine. *Exercise and Physical Activity for Older Adults*. Medicine & Science in Sports & Exercise. [S.l.: s.n], v. 41, n. 7, p. 1510-1530. 2009. Disponível em: <10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c>. Acesso em: 9 de ago. 2016.

CADORE, Eduardo Lusa. et al. *Strength and Endurance Training Prescription in Healthy and Frail Elderly*. Aging and Disease. [S.l.], v. 5, n. 3, p. 183-195, 2014. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4037310/pdf/ad-5-3-183.pdf>>. Acesso em: 9 de ago. 2016.

---

CADORE, Eduardo Lusa; IZQUIERDO, Mikel; CASAS-HERRERO, Alvaro. *Ejercicio físico como intervención eficaz en el anciano frágil*. Anales del Sistema Sanitario de Navarra. [S.l.], v. 35, n. 1, p. 69-85, 2012. Disponível em: <[http://www2.unavarra.es/gesadj/depCSalud/mikel\\_izquierdo/14347-52304-1-PB.pdf](http://www2.unavarra.es/gesadj/depCSalud/mikel_izquierdo/14347-52304-1-PB.pdf)>. Acesso em : 9 de ago. 2016.

CORREA, Cleiton. et al. *Three Different Types of Strength Training in Older Women*. International Journal of Sports Medicine. New York, v. 33, [s.n], p. 962–969, 2012. Disponível em: <<http://www.thieme-connect.com/DOI/DOI?10.1055/s-0032-1312648>>. Acesso em: 9 de ago. 2016.

FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino. *Processo de Envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos*. Revista Científica Internacional, XX<sup>th</sup>. ed. [S.l.: s.n], v. 1, n. 7, p. 106-132, jan. / mar. 2012. Disponível em: <<http://www2.interscienceplace.org/isp/index.php/isp/article/download/196/194>>. Acesso em: 8 de jul. 2016.