
DOZE SEMANAS DE TREINAMENTO COM PESOS MELHORA A CAPACIDADE DE CAMINHADA, FORÇA E POTÊNCIA MUSCULAR EM IDOSAS FÍSICAMENTE ATIVAS

YCLE RODRIGUES MENDONÇA MARQUES¹
DANILO RODRIGUES PEREIRA DA SILVA
LEANDRO HENRIQUE ALBUQUERQUE BRANDÃO¹
ANTÔNIO GOMES DE RESENDE NETO (CREF: 002225-G/SE)¹
MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO¹

¹ Departamento de Educação Física, Programa de Pós Graduação em Educação Física, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, Brasil.
Contato: ycles_educacaofisica@hotmail.com

INTRODUÇÃO: O envelhecimento tem implicações negativas em diversos domínios da vida do idoso. A sarcopenia, redução abrupta da massa muscular, afeta principalmente a capacidade de caminhar do idoso, reduzindo a força, potência muscular e a mobilidade articular. Nesse sentido, o treinamento com pesos vem sendo utilizado como estratégia de atenuação desses efeitos negativos, porém não se sabe se 12 semanas são efetivas para melhorar indicadores de força, potência e mobilidade em idosas já treinadas. **OBJETIVO:** Verificar se 12 semanas de treinamento com pesos é capaz de melhorar a força, potência muscular e capacidade de caminhada de idosas fisicamente ativas. **MÉTODO:** A amostra foi constituída por 41 idosas, divididas aleatoriamente em dois grupos: treinamento com pesos (TP: n=19) e grupo controle (GC: n=22). Cada sessão de treinamento foi fragmentada em quatro blocos nos quais foram realizados exercícios de mobilidade articular, caminhada contínua durante 15 minutos, tarefas de força organizadas em forma de circuito e atividades cardiometabólicas, respectivamente. O GC realizou atividades de alongamento e cognição. Para avaliar a capacidade de caminhada foi utilizado o teste de levantar e caminhar e caminhada de seis minutos. A força muscular foi mensurada a partir do teste de 1RM e a potência muscular foi aferida utilizando 50% da carga de 1RM através do software *Muscle Lab*. Os dados foram apresentados em média e desvio padrão. Foi utilizada uma ANOVA 2x2 seguida do *post hoc* de Bonferroni e a significância estatística estabelecida foi $p \leq 0,05$. **RESULTADOS:** O grupo TP melhorou o desempenho de forma significativa no teste de levantar e caminhar ($\Delta\% = 8,70\%$; $p < 0,001$). Já no GC houve incremento de 2,13% de melhora no teste, porém sem diferença significativa $p = 0,457$. No teste de caminhada de seis minutos o TP obteve melhora de 3,67% ($p < 0,001$) em relação ao pré-teste e em relação ao GC ($p = 0,029$), o qual reduziu 4,36% ($p = 0,029$). Com relação a força, TP melhorou em relação aos valores iniciais 19,73%; $p < 0,05$). Na potência muscular, TP aumentou em 11,83% ($p < 0,001$) e o GC reduziu 15,43% ($p < 0,001$). **CONCLUSÃO:** Conclui-se que 12 semanas de treinamento com pesos é suficiente para aumentar tanto a força muscular quanto da capacidade de caminhada em idosas fisicamente ativas.

Palavras-chave: Envelhecimento. Atividades diárias. Qualidade de vida.