

Efeito do treino de força na melhoria da performance muscular e funcional em mulheres idosas.

Ana Pereira^{1,2}, António Silva^{1,2}, Aldo Costa^{3,2}, Albano Santos^{3,2}, A.M. Monteiro⁴, Mário Marques^{3,2}

¹ Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal

² Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Vila Real, Portugal

³ Departamento de Desporto da Universidade da Beira Interior

⁴ Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

Resumo

Estudos recentes têm dado primazia à realização de exercícios de força com velocidades de execução superiores às ditas tradicionais. Além disso, é sugerida a inclusão de exercícios que promovam a melhoria da capacidade funcional através da realização de acções motoras associadas às tarefas diárias, desde subir e descer degraus, sentar e levantar de uma cadeira, carregar sacos, etc. Desta forma, este estudo teve como **objectivo** examinar a resposta de um programa de treino de força com velocidades de execução máxima durante a fase concêntrica na melhoria da força muscular e capacidade funcional em mulheres idosas caucasianas. **Método:** Vinte e quatro mulheres foram distribuídas de forma aleatória para um grupo controlo (GC) (n=12; 63.3±5.9) e outro experimental (GE) (n=12; 60.3±9.3). O GE foi submetido a 3 sessões/semana de treino de força durante 12 semanas). O grupo de controlo não fez qualquer tipo de actividade física, tendo apenas sido submetida à recolha de dados no pré-teste (T1) e pós-teste (T12). A avaliação consistiu em exercícios de força: 1-repetição máxima no supino, 1-repetição máxima na extensão de pernas e em testes que avaliaram a aptidão funcional: sentar e levantar - 30 seg. (SL) e “go-up and go” (GUG), ambos da bateria de testes Rikli & Jones (1999). O plano de treino consistiu na realização de supino (SUP) e extensão de pernas bilateral (EP) com cargas progressivas (40%-75%) e realização de abdominais (3x12) e lombares (3x10). **Resultados:** O GC não apresentou melhorias nos testes durante teste período, tendo registado diferenças significativas no teste SL (-12,2%; p=0.029). Relativamente ao GE, foram observadas melhorias nos testes, 1RMSUP (38.6%; p=0.001), 1RMEP (24.6%p=0.00) e SL (17.1%; p=0.003). No entanto, embora no teste GUG tenhamos percebido uma diminuição no tempo de execução do percurso, esta não foi significativo (-4.3%; p=0.259). **Conclusão:** Um programa de treino de força com velocidades de execução máximas durante a fase

concêntrica permite ganhos significativos no aumento dos índices de força nos membros superiores e inferiores. Além disso, esta metodologia contribui para o aumento da mobilidade e da autonomia funcional, aumentando também a coordenação neuromuscular e a potência, que em idades avançadas parecem contribuir significativamente para a diminuição do risco de queda e conseqüentemente para o aumento da independência funcional e da qualidade de vida.

Palavras Chave: treino, força, velocidade, capacidade funcional, idosas.