ANÁLISE DE FORÇA DE MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES NO PERÍODO DE TREINO E DESTREINO EM IDOSAS PARTICIPANTES DO PROJETO EXTENSÃO ATIVAIDADE

Karem França CAMPOS (Unileste); Heloisa Thomaz RABELO (Unileste)

Introdução: O processo de envelhecimento é caracterizado por redução das capacidades física, dentre essas, destacam-se, a redução da massa e força muscular. Tal capacidade física pode ser potencializada por um quadro sarcopênico, resultando em uma maior perda da autonomia dos idosos, podendo ocasionar quedas e lesões, comprometendo a saúde dos mesmos. No entanto, a atividade física orientada e sistematizada pode reduzir esses efeitos. Contudo, especialmente no período de férias do projeto de extensão AtivaIdade, em função da interrupção do treinamento, a força muscular pode sofrer um declínio. Objetivo: O objetivo do estudo foi, verificar os efeitos do treinamento e destreinamento na força muscular de idosas participantes do projeto AtivaIdade. Metodologia: A amostra constituiu-se de 9 voluntárias, que assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido, aprovado pelo Comitê de Ética (CAAE: 6537.5317.5.0000.5095). Todas voluntárias foram submetidas a avaliação da força muscular em 3 momentos, com treinamento de 13 semanas entre a primeira e segunda coleta, e destreino de 8 semanas entre a segunda e terceira. Para avaliação da força de membros superiores e inferiores foram utilizados os testes de flexão de cotovelo e sentar e levantar da cadeira de Rikli e Jones (1999). Tratamento estatístico aplicado foi, ANOVA- One Way para medidas repetidas com Post Roc Tukey, com significância 5%. Resultados: A amostra apresentou uma idade média de 71,92 ± 0,231 anos. A análise dos dados revelou que ao se comparar o momento inicial com momento pós treinamento de 13 semanas, houve um aumento significativo ($p < 0,001$) tanto da força em membros superiores (pré treino 13,333 ± 1,936;pós treino 15,667± 1,936) quanto inferiores (pré treino 12,444 ± 2,068 ; pós treino 17,444 ± 1,810) . Ao se comparar o período de destreino, a análise dos dados revelou redução significativa ($p < 0,001$) na força muscular em membros superiores (pré 18,778 ± 1,986; pós 15,667 ± 1,936) e também em membros inferiores (pré 17,444 ± 1,810 pós 14,111 ± 2,522). Vale evidenciar que as voluntárias apresentaram valores acima da média de acordo com os recomendados por Rikli e Jones (1999) que é de 12 a 17 repetições para membros superiores e 10 a 15 repetições para membros inferiores em todos os momentos avaliados. Conclusão: Mediante aos resultados expostos, conclui-se que, as voluntárias do presente estudo apresentaram melhoras significativas na força muscular de membros superiores e inferiores após o período de treinamento, e uma redução significativa após o período de destreino, ou seja, após as férias do Projeto de extensão Ativaidade.

Palavras-chave: Treino. Destreino. Envelhecimento.

Agências de fomento: FAPEMIG, Unileste