O papel do treinamento de força regular versus a periodização ondulatória sobre a composição corporal e teste de marcha em idosos.

Leonardo L. Lazarini (IC), Hélio J. Coelho Júnior (PG) e Marco C. Uchida (PQ).

Resumo

Esse projeto estudou a comparação da influência do treinamento de força e do treinamento ondulatório periodizado na composição corporal e do teste funcional de marcha em idosos durante 14 semanas. Selecionamos 28 mulheres acima de 65 anos inativas fisicamente e divididas aleatoriamente em 2 grupos: I) treinamento de força ondulatório (n=14 cujo programa consiste em 2 sessões de treino na semana, sendo uma de potência muscular e outra de força muscular); II) treinamento de força regular (n=14). Com coleta de dados pré, na 4ª e na 14ª semana, para avaliar os resultados dos diferentes tipos de treinamento. Resultados: nenhum protocolo causou alterações significativas em ambos os testes.

Palavras Chave: Envelhecimento, exercício físico, potência.

Introdução

Segundo a ONU, nos próximos 43 anos a população com mais de 60 anos de idade triplicará¹. Exercícios físicos são fundamentais na manutenção da força muscular, garantindo assim o desempenho nas atividades de vida diária (AVD). Objetivo: verificar a influência de dois protocolos de treinamento de força (regular e ondulatório), na composição corporal e no desempenho no teste de marcha em idosas.

Resultados e Discussão

O treinamento de força muscular foi composto de 9 exercícios para os principais grupamentos musculares, com 3 séries de 8 a 10 repetições com pesos livres e máquinas² (7-8 na escala de Borg CR-10 adaptada (Foster et. al., 2001)). O treinamento de potência muscular foi realizado com utilização de faixa elástica da marca Thera-Band, para os mesmos grupamentos musculares (5-6 na mesma escala) e ação concêntrica mais rápida possível. Com 3 séries de 4 a 6 repetições. Análise estatística: análise de variância ANOVA one-way para medidas repetidas com o teste de Bonferroni como Post Hoc.

Tabela 1. Aspectos morfológicos entre grupos

	TR (n=13)			TO (n=13)		
	Pré	4ª (sem)	14ª (sem)	Pré	4ª (sem)	14ª (sem)
Peso (kg)	69,7 ± 12,2	70,0 ± 12,6	67,2 ± 9,3	68,2 ± 12,2	68,8 ± 12,7	69,4 ± 12,3
IMC (kg/m²)	28,7 ± 4,5	23,6 ± 12,7	27,5 ± 3,7	27,9 ± 6,3	28,0 ± 6,4	28,3 ± 6,0
Massa muscular (kg)	37,8 ± 3,1	37,5 ± 3,4	38,7 ± 4,2	37,4 ± 4,5	37,7 ± 4,7	36,8 ± 6,7

Figura 1. Tempo da marcha em 10 metros.

Resultados e discussão: Não houveram alterações no tempo da marcha e composição corporal, provavelmente em função de serem mulheres saudáveis, robustas. Além do TR (apesar de não estatístico) ter tido ligeiro aumento na massa muscular.

Conclusões

Ambos os treinos tiveram a capacidade de manter constante a composição corporal e o tempo da marcha, portanto sem alterações nestas.

Agradecimentos

PIBIC, CNPq, GEPEFAN, FEF - Unicamp

Félix J. S. Economia da Longevidade: uma revisão da bibliografia brasileira sobre o envelhecimento populacional. PUC – SP. s. d.
²AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE et al. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. Medicine and science in sports and exercise, v. 41, n. 7, p. 1510- 1530.2009..