

EFEITO DE 8 SEMANAS DE TREINAMENTO COM PESOS SOBRE A FLEXIBILIDADE DA ARTICULAÇÃO DO OMBRO EM IDOSOS

André Luiz Demantova Gurjão¹; Raquel Gonçalves²; Sebastião Gobbi².
UNESP - Rio Claro – SP – Brasil. ²LAFE - Laboratório de Atividade Física e Envelhecimento.,
andre_lafe@yahoo.com.br. ¹Bolsista CNPq-Brasil.

Introdução: Tanto a força muscular quanto a flexibilidade são componentes importantes para a manutenção da função músculo-esquelética e para a realização de atividades da vida diária (AVDs) na população idosa. Contudo, estes componentes da capacidade funcional sofrem redução significativa com o processo de envelhecimento. Embora o treinamento com pesos (TP) venha sendo recomendado para esta faixa etária, especula-se que o referido treinamento mesmo isoladamente possa influenciar negativamente a flexibilidade de diferentes articulações. No entanto, não existem informações conclusivas a esse respeito. **Objetivo:** O objetivo desse estudo foi avaliar o efeito de 8 semanas de TP sobre a flexibilidade da articulação do quadril em idosos. **Método:** A amostra foi composta por 11 idosos ($64,7 \pm 7,6$ anos; $74,2 \pm 13,3$ kg; $1,61 \pm 0,06$ m; $28,7 \pm 4,8$ kg/m²) de ambos os sexos. Vale ressaltar que nenhum dos sujeitos havia participado de qualquer programa de treinamento físico nos três meses que antecederam o estudo. A flexibilidade para os movimentos articulares de flexão e extensão de ombro foi avaliada através do flexímetro, tanto para o hemicorpo direito quanto para o esquerdo. O protocolo de TP consistiu em exercícios realizados para os grandes e pequenos grupamentos musculares sendo realizadas 3 séries com 10 a 12 repetições para cada um dos exercícios, com frequência de três vezes por semana. Os exercícios adotados para a articulação do ombro foram elevação lateral de ombros, voador (peitorais) e puxada alta pela frente (grandes dorsais). Não foram aplicados exercícios de flexibilidade durante as semanas de intervenção. Para a análise dos dados foi utilizada estatística descritiva, teste de Shapiro-Wilk para testar a distribuição normal dos dados e o teste *t* Student pareado. **Resultados:** Melhora estatisticamente significativa foi encontrado apenas para extensão de ombro do hemicorpo esquerdo. Embora os demais movimentos analisados não tenham apresentado modificações significativas podemos observar que no momento pós-intervenção houve aumento dos valores absolutos para todas as médias. Os resultados (médias \pm desvios padrão) são apresentados na tabela a seguir sendo as medidas realizadas em graus.

Momento	Flexão de Ombro		Extensão de Ombro	
	Hemicorpo Esquerdo	Hemicorpo Direito	Hemicorpo Esquerdo	Hemicorpo Direito
Pré	161,8 \pm 21,0	156,5 \pm 21,6	40,5 \pm 17,5	37,7 \pm 10,1
Pós	165,3 \pm 17,4	165,0 \pm 20,7	43,5 \pm 7,5 *	45,4 \pm 7,7

* Diferença estatisticamente significativa do momento pré para o pós-treinamento ($p < 0,05$).

Conclusão: A interpretação dos resultados sugere que um programa de TP com 8 semanas de duração em idosos, foi eficaz no aumento da flexibilidade para o movimento de extensão de ombro do hemicorpo esquerdo, e não apresenta efeito negativo sobre a flexibilidade em qualquer dos movimentos da citada articulação.

Apoio: CNPq; PROFIT