

## **AVALIAÇÃO DA FORÇA MUSCULAR E PROGRESSÃO DE CARGA EM 16 SEMANAS DE TREINAMENTO COM PESOS EM IDOSOS**

Gustavo Lucio Biscuola<sup>2,3</sup>; Claudinei Ferreira dos Santos<sup>1,3</sup>; Débora de Campos Vilas Boas<sup>2,3</sup>; Thiago Gaudensi Costa<sup>1,3</sup>; Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil<sup>3</sup>. 1. Pós-graduando; 2. IC PIBIC/CNPq; 3. Laboratório de Fisiologia do Exercício-FISEX, Faculdade de Educação Física-FEF, Universidade Estadual de Campinas-UNICAMP, 13083-851, Campinas, SP, Brasil. gbiscuola@ig.com.br

A força muscular é uma capacidade motora fundamental para a qualidade de vida, pois esta associada as AVD (Atividades da Vida Diária) e as AIVD (Atividades Instrumentais da Vida Diária). O treinamento com pesos (TP) tem demonstrado ser uma efetiva intervenção para o aumento da força e massa muscular em idosos (Borst, 2004). Os estudos investigam a evolução dos indicadores da força muscular usualmente utilizando o teste 1-RM (força muscular máxima). No entanto a prescrição de TP para idosos geralmente empregam múltiplas séries de 8 a 15 repetições de exercícios (resistência de força). Nesse sentido o objetivo deste estudo foi avaliar o ganho de força específica nos exercícios supino máquina, *leg press* e rosca direta após 16 semanas de TP. Foram selecionados voluntários não-ativos, sem patologias limitantes ou uso de medicações com média de idade de 63,00±3,38 anos), subdivididos em: *Grupo Treinamento* - GT (n=13) submetido a três sessões semanais de TP por 16 semanas e *Grupo Controle* - GC (n=11) que não realizou nenhuma atividade física sistemática durante o estudo. O TP consistiu de um exercício para cada um dos principais grupamentos musculares, totalizando dez exercícios. A carga de treinamento foi ajustada para cada um dos exercícios de modo que a intensidade fosse máxima para o número de séries e repetições estipuladas. Para o acompanhamento dos indicadores de força, foi observada a evolução da carga máxima levantada em 3 séries de 15 repetições máximas nas 8 primeiras semanas e 4 séries de 10 repetições máximas nas últimas 8 semanas, além do teste de 1-RM, nos exercícios acima citados. Esta mudança na estruturação do treinamento justifica se pela procura da quebra da homeostase, uma vez que os exercícios não foram alterados, após as 8 semanas iniciais de TP. Para comparação dos dados o tratamento estatístico utilizado foi ANOVA e teste *t de Student* para amostras independentes ( $p < 0,05$ ). Somente o GT apresentou aumentos significativos para o supino na carga levantada nas séries propostas e teste de 1-RM (90,65 e 42,67%, respectivamente). Comportamento parecido foi observado para o exercício *leg press* com aumentos de 63,07 e 33,51%, respectivamente. Para o exercício rosca direta, os aumentos foram de 53,51% para as séries propostas e 18,22% para o teste de 1-RM. Os aumentos percentuais da carga levantada nas séries propostas foram significativamente maiores quando comparados aos aumentos percentuais dos testes de 1-RM nos três exercícios. Esta informação é relevante, pois os estudos referentes ao treinamento com pesos, utilizam o teste de 1-RM, mas ao observarmos os programas de TP, a capacidade física objetivada é a resistência de força, capacidade esta mais empregada nas AIVD. Mediante os resultados apresentados, podemos concluir que o TP foi eficiente para o aumento da força muscular de homens idosos e que a diferença nos aumentos percentuais nas cargas (séries propostas vs 1-RM), só ratifica que devemos atentar para o que os estudos nos apresentam: prescrevemos TP objetivando a resistência de força e avaliamos força máxima (1-RM).

Suporte financeiro: CNPq