

EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO DE ALTA INTENSIDADE E BAIXO VOLUME NA FORÇA MÁXIMA, ENDURANCE MUSCULAR E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE MULHERES

Lucas Sacramento de Araújo^{*}
Fabrício Sousa Simões^{**}

As conseqüências decorrentes das modificações morfofuncionais e neurais relacionadas ao envelhecimento têm sido motivo de preocupação, principalmente no que tange aos processos da perda de força e massa muscular (sarcopenia), associados ao declínio funcional, levando a problemas que afetam a autonomia e conseqüentemente a qualidade de vida da pessoa idosa. Nesse sentido, diferentes programas de prescrição de exercícios físicos sistematizados representam importante fator no processo de recuperação, manutenção ou melhoria da sarcopenia. Assim, através do treinamento resistido é possível reduzi-la, este sendo executado de maneira correta e com supervisão adequada. Desse modo, este projeto de conclusão de curso tem como objetivo geral identificar as variáveis na prescrição do treinamento resistido para indivíduos idosos e determinação de sua eficácia na prevenção dos efeitos deletérios do envelhecimento na valência força. Os participantes deste estudo serão divididos em três grupos: 1- grupo controle; 2- indivíduos submetidos a métodos de prescrição com periodização curta, (uma sessão de treino semanal e cargas intensas); e 3- indivíduos submetidos a métodos de prescrição com periodização mais extensa (três sessões de treino semanal, com cargas moderadas). São objetivos específicos deste projeto avaliar a força de membros superiores e inferiores de idosos participantes de diferentes programas de prescrição de exercícios físicos resistidos existentes no município de Muritiba, Bahia e relacionar a força dos idosos avaliados com as características dos programas identificados quanto às variáveis volume e intensidade. Diante das características desta pesquisa e do caráter do problema formulado, a mesma pode ser classificada como descritiva correlacional, de corte transversal, apresentando-se como uma pesquisa quantitativa quanto a sua forma de abordagem. Já com relação à sua natureza, trata-se classificada como pesquisa aplicada. Para responder aos objetivos, o estudo será aplicado em quatro fases: identificação do perfil da amostra quanto às informações sociodemográficas; coleta e avaliações da força muscular de membros superiores e inferiores dos idosos; identificação dos diferentes programas de exercícios físicos, enquanto práticas corporais; construção e possibilidades de prescrição de exercícios físicos utilizando treinamento resistido e suas variáveis. Identificando os processos do envelhecimento (sarcopenia) como um elemento que pode ser modificado, espera-se que esse processo seja reformulado quando utilizar de forma adequada os exercícios físicos resistidos e modificar os hábitos de vida, possibilitando um envelhecer com qualidade, autonomia e de forma saudável.

Palavras-chave: Idosos. Força Muscular. Sarcopenia. Treinamento Resistido.

^{*}Discente do curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Maria Milza – FAMAM, lucas_sacramento25@hotmail.com.

^{**}Mestre em Motricidade Humana pela Universidade Pedro de Valdivia, Chile. Docente da Faculdade Maria Milza (FAMAM). proffabriciosimoos@gmail.com.