



NÍVEIS DE FORÇA E AUTONOMIA FUNCIONAL DE IDOSOS PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO

Enzio Monteiro de Andrade¹; Fabrício Sousa Simões²; Nailton Cerqueira de Souza³; Bárbara Oliveira e Oliveira⁴

¹Graduando em Licenciatura em Educação Física (FAMAM), enziovaldivia@gmail.com; ²Mestre em Motricidade Humana (UPV), FAMAM proffabriciosimões@gmail.com; ³Mestre em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente (FAMAM), FAMAM, cerqueiranailton@hotmail.com; ⁴Graduanda em Licenciatura em Educação Física (FAMAM), barbaraaaoliveiras@gmail.com

O envelhecimento é um processo universal, caracterizado pela redução das funções orgânicas, que aliado à inatividade física potencializa negativamente o desempenho na realização das atividades da vida diária. Este estudo teve como objetivos analisar e comparar os níveis de força, resistência muscular e autonomia funcional entre idosos que praticam o treinamento resistido. Pesquisa de campo de cunho descritivo, quantitativa, na medida em que buscou descrever as relações entre as variáveis e de perspectiva transversal, onde se procurou analisar as variáveis em um momento específico do tempo. Com dados coletados através de testes padronizados e a análise do conjunto de variáveis por meio de técnicas estatísticas. A população constituiu-se de idosos de ambos os sexos na faixa etária de 60 a 85 anos de idade, praticantes de treinamento resistido, sendo a amostra constituída de 28 sujeitos, escolhidos aleatoriamente, divididos em dois grupos com 14 sujeitos cada sendo: grupo 01 – utilizam aparelhos que permitem apenas o uso do corpo como sobrecarga e o grupo 02 sobrecarga progressiva em aparelhos. Adotou-se como critérios para inclusão nos grupos, estar praticando o treinamento resistido de maneira assídua há no mínimo 3 meses com frequência de no mínimo 2 vezes por semana e máximo de 1 hora de atividade por dia, excluindo-se os indivíduos que possuíssem qualquer tipo de condição aguda ou crônica que pudesse impedir a realização dos testes, assim como, a não assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo a pesquisa realizada com base na resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, sendo o projeto submetido à aprovação por Comitê de Ética. A força muscular de membros superiores foi avaliada através do dinamômetro e para força e resistência de membros inferiores realizou-se o teste de sentar e levantar da cadeira em 30 segundos. A autonomia funcional foi avaliada por meio do Protocolo de avaliação do Grupo de Desenvolvimento Latino Americano para a Maturidade (GDLAM). Para caracterizar a amostra foi realizada a estatística descritiva e os dados foram analisados empregando-se o pacote estatístico SPSS 20.0. Para determinar as diferenças entre os grupos foi realizado o teste t de student, adotando-se um nível de significância de $p \leq 0,05$. Os resultados demonstraram que os praticantes de treinamento resistido com sobrecarga progressiva possuem maior grau de força, resistência e independência funcional, desfrutando assim de melhores benefícios desta modalidade de exercício. Constatou-se que o treinamento de força é uma alternativa eficaz para atenuar a fraqueza muscular e a diminuição da capacidade funcional.

Palavras-chave: Idoso. Força. Treinamento resistido. Autonomia funcional.