

**Efeito de 10 semanas de treinamento com pesos para membros inferiores em indivíduos idosos do sexo masculino.** Diego Giulliano Destro Christofaro,Dino de Aguiar Cintra Filho,Cássio Gustavo Santana Gonçalves-Educação Física-Departamento de Educação Física-Universidade Estadual Paulista-Unesp-Campus Presidente Prudente

Nos últimos anos é notado que se tem havido um aumento na expectativa de vida, repercutindo num número de pessoas pertencentes a terceira idade (MATSUDO & MATSUDO,1992).Porém sabe-se que o envelhecimento é acompanhado de uma série de alterações fisiológicas ocorridas no organismo,bem como pelo o surgimento de doenças degenerativas advindo de hábitos de vida inadequados como tabagismo,ingestão alimentar incorreta,ausência de atividade física irregular,etc (FARO,LOURENÇO &BARROS NETO,1996).O envelhecimento é marcado por um decréscimo de massa muscular e de força, a partir dos 50 anos, essa queda torna-se ainda mais acentuada e a perda de massa muscular pode chegar a 10% do volume muscular por década após os 50 anos. A atrofia das fibras musculares leva a perda das unidades motoras (FLECK & KRAMER,1999). Isso pode ser um dos motivos por tantos acidentes domésticos ocorridos com os idosos. Esses acidentes por muitas vezes causam lesões, em sua maioria graves. De acordo com ARAUJO (2002)vários outros estudos tem mostrado que o enfraquecimento muscular dos idosos pode ser minimizado e revertido por um treinamento que envolva a realização de exercícios para fortalecimento muscular,muito embora ainda não estejam claramente identificadas as melhores estratégias de treinamento físico para essa finalidade.

Portanto este estudo terá como objetivo evidenciar a importância do treinamento de força na melhoria das capacidades motoras dos indivíduos da terceira idade, bem como na manutenção da massa muscular e na sua ajuda no cotidiano.

Foram selecionados 30 idosos com idade mínima de 50 anos e máxima de 65 anos. Todos eram sedentários e trouxeram consigo um atestado médico de que estavam aptos a realizarem as atividades físicas que foram propostas por esse estudo. Destes, 15 foram submetidos ao treinamento e 15 fizeram parte do grupo controle, estes não executaram exercício algum.O treinamento durou 8 semanas e foi feito 3 vezes por semana (segunda-feira,quarta-feira e sexta feira de cada semana do treinamento).Cada sessão de treinamento teve aproximadamente 50 minutos de duração. O teste utilizado foi o de 1 RM,ou seja,o individuo possuía como objetivo deslocar o peso na sua amplitude total e a carga máxima foi aquela que cada um pode deslocar apenas 1 vez.A carga utilizada no começo foi de 50% de uma 1 RM para o início da sessão de treinamento.O American College recomenda 65% de 1 RM,mas por se tratar de indivíduos que além de idosos são sedentários essas cargas foram administradas com uma carga um pouco mais leve para zelar pela saúde dos idosos submetidos ao treinamento.

Os indivíduos eram alongados antes e depois do treinamento. Logo após o alongamento os indivíduos faziam 20 minutos de esteira pra aquecer o corpo antes de fazer o trabalho com pesos. Os exercícios prescritos aos idosos do estudo foram: leg-press,mesa extensora e mesa flexora.Os

indivíduos realizavam 3 séries de 10 repetições para cada exercício. Para a análise estatística foi feita a comparação entre as médias das cargas do pré e pós-treinamento utilizando o teste “t” de student para amostras pareadas. E o nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$ .

Os resultados foram satisfatórios ,considerando que houve aumento significativo de força nos três exercícios analisados.Na extensora houve um aumento médio de 27,9kg,na flexora 14,1kg e no leg press o aumento foi de 36,5kg,quando comparado a mensuração inicial..Baseando-se nos resultados encontrados,torna-se evidente a necessidade de novos estudos que visem proporcionar benefícios na qualidade de vida para a terceira idade,sendo que estudos anteriores apontam que o aumento de força diminui o risco de quedas e lesões nessa faixa etária.

#### **Referências Bibliográficas**

ARAÚJO, C. G. S. Biologia do envelhecimento e exercício físico: algumas considerações. IN – [www.google.com.br](http://www.google.com.br): 04/05/2002. desportiva. São Paulo, v.04, p. 17-22, 1996 a.

FARO JR., MÁRIO P.; LOURENÇO, A.F.M.; BARROS NETO, T.L. Alterações fisiológicas e atividades na terceira idade: envelhecimento e função fisiológica. Âmbito Medicina

FLECK, S. J.; KRAEMER, W.J. Fundamentos do Treinamento de Força Muscular. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.

MATSUDO, S.M. & MATSUDO, V.K.R. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. v. 06, n.-4, p.19-30, 1992.