



EFEITOS DE DUAS OU TRÊS SESSÕES SEMANAIS DE TREINAMENTO COM PESOS SOBRE A FLEXIBILIDADE DE IDOSOS



Débora de Campos Vilas Boas, Claudinei Ferreira dos Santos, Jonas Garcia Giglio, Diego C.R. Silva, Tiago Gaudensi Costa, Tatiana Vasques Giacomello, Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil

Laboratório de Fisiologia do Exercício - FISEX - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP

Palavras-chave: envelhecimento treinamento com pesos flexibilidade

INTRODUÇÃO

O envelhecimento tem sido objeto de estudos relacionados à prática de exercícios físicos. Um dos temas pesquisados refere-se à diminuição da flexibilidade que dificulta a execução das atividades diárias.

OBJETIVO

Analisar e comparar indicadores de flexibilidade após 16 semanas de treinamento com pesos (TP) realizado em duas ou três sessões semanais, em homens idosos (idade=64,33±3,48 anos), clinicamente saudáveis, sem uso de medicação.

MÉTODOS

Os voluntários foram subdivididos em grupo treinamento 1 (G1, n=13, idade 64,9±3,1 anos) que executou 2 sessões de TP semanais e grupo treinamento 2 (G2, n=19, idade 63,8±3,6 anos) que executou 3 sessões de TP por semana durante um período de 16 semanas.

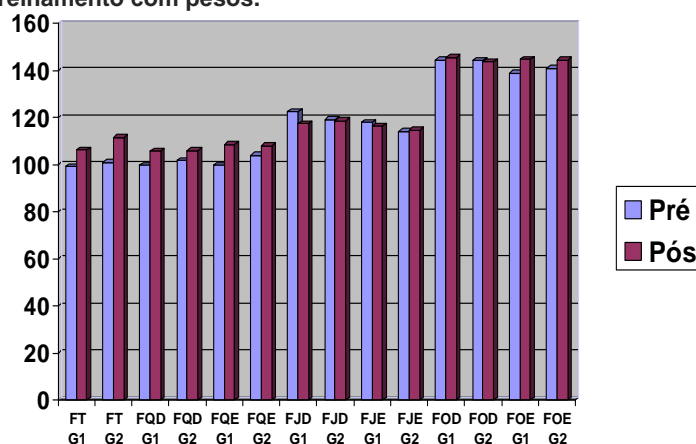
O TP foi composto por 1 exercício para cada grupo muscular (supino máquina, leg press, puxada costas, extensão do joelho, desenvolvimento máquina, flexão de joelho, rosca direta, panturrilha, tríceps na polia e abdominais). O volume do TP foi 3 séries de 15 repetições, intervaladas por 1 minuto nas primeiras 8 semanas (1ª etapa), sendo a ordem dos exercícios alternada por segmento. Nas 8 semanas subseqüentes o volume foi 4 séries de 10 repetições com 1 minuto de intervalo (2ª etapa), sendo a ordem dos exercícios localizados por articulação.

Os indivíduos foram submetidos à avaliação da flexibilidade por meio de um flexímetro (medida angular) nos movimentos: flexão do tronco (FT), quadris direito (FQD) e esquerdo (FQE), joelho direito (FJD) e esquerdo (FJE) e ombro direito (FOD) e esquerdo (FOE), de acordo com as técnicas sugeridas por Achour Jr. (1997).

Após observada a normalidade dos dados coletados, a análise de variância (ANOVA) foi aplicada para verificação de possíveis diferenças entre os momentos entre os grupos estudados (p<0,05).

RESULTADOS

Nenhum efeito do tempo ou do grupo foi observado nos movimentos articulares avaliados após as 16 semanas de treinamento com pesos.



CONCLUSÃO

Mediante os resultados obtidos, podemos concluir que os programas de TP realizados em duas ou em três sessões semanais não foram suficientes para alterar os indicadores de flexibilidade aplicados nos grupos estudados.

REFERÊNCIAS

- ACHOUR JR, A. Manual de instruções: Avaliando a flexibilidade. Londrina, Midiograf, 1997.
- ACSM-American College of Sports Medicine. Position Stand: Exercise and Physical Activity for Older Adults. Med Sci Sports Exerc, v. 30, n. 6, p. 992-1008, 1998.
- ACSM-American College of Sports Medicine. Position Stand on Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults. Med. Sci. Sports Exerc.,v. 34, n. 2, p. 364-380, 2002.
- CYRINO E. S.; OLIVEIRA A. R.; LEITE J. C., et al. Comportamento da flexibilidade após 10 semanas de treinamento com pesos. Rev Bras Med Esporte, v. 10, n. 4, p. 233-237, 2004.
- DANTAS E. H., PEREIRA S. A., ARAGÃO J. C., OTA A. H. Perda de Flexibilidade no Idoso – A preponderância da diminuição da mobilidade articular ou da elasticidade muscular na perda da flexibilidade no envelhecimento. Fitness e Performance, n. 3, p. 12-20, 2002.
- Fatouros IG, Taxildaris K, Tokmakidis SP, Kalapotharakos V, Aggelousis N, Athanasopoulos S, et al. The effects of strength training, cardiovascular training and their combination on flexibility of inactive older adults. Int J Sports Med 2002; 23:112-9.
- LEMMER, T.J.; et al. Effect of strength training on resting metabolic rate and physical activity: age and gender comparisons. Medicine and Science in Sports and Exercise, v.33, n.4, p.532-541, 2001.