

## COMPARAÇÃO DE DOIS TIPOS DE TREINAMENTO SOBRE A FORÇA DE MULHERES IDOSAS

MOLINARI, M.<sup>1</sup>; MOLINARI, T.<sup>1</sup>; VARGAS, C.<sup>1</sup>; SILVA, R.<sup>1</sup>; DAL BELLO, M.<sup>1</sup>; RONCADA, C.<sup>1</sup>; TIGGEMANN, C. L.<sup>1,2</sup>; DIAS, C. P.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Centro universitário da Serra Gaúcha (FSG)

<sup>2</sup> Universidade do Vale do Taquari (UNIVATES)

<sup>3</sup> Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

[t.molinari@hotmail.com](mailto:t.molinari@hotmail.com)

O envelhecimento é um processo que afeta todos os indivíduos de forma gradativa provocando desequilíbrios fisiológicos. Sabe-se que um dos comprometimentos mais observados é a perda de força e massa muscular, sendo que a realização de treinamento de força tem se mostrado efetivo no sentido de minimizar tais comprometimentos. Assim, o objetivo do presente estudo foi comparar o efeito dos treinamentos de força e treinamento concorrente sobre a força muscular de mulheres idosas. Métodos: Participaram do estudo idosas da cidade de Caxias do Sul/RS, as quais assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, sendo o estudo aprovado pelo Comitê de Ética. As mesmas foram distribuídas em dois grupos de treinamento: grupo força (GF) o qual realizou treinamento de força, estruturado em três mesociclos compostos de duas séries de 8 a 12 repetições com intensidade de 60 a 80% da carga máxima (1RM); e o grupo concorrente (GC) o qual realizou protocolo idêntico ao do treinamento de força, sendo acrescido após um treinamento aeróbico, dividido em três mesociclos compostos de 20 a 35 minutos de exercícios em esteira, sendo a intensidade utilizada de 60% a 85% da FC<sub>máx</sub> e percepção de esforço de 13 a 16. Os treinamentos ocorreram duas vezes por semana durante 12 semanas. A avaliação de força dinâmica máxima foi realizada por meio do teste de uma repetição máxima nos exercícios de extensor de joelhos e *leg press*. Uma análise multivariada com post hoc de Bonferroni foi utilizada para comparação das variáveis dependentes entre os grupos e momentos, adotando-se um  $p \leq 0,05$ . Resultados: Foram observados incrementos na força muscular comparando os momentos pré e pós-treinamento em ambos os grupos, tanto para extensor de joelhos (GF pré  $26,28 \pm 7,12$  vs pós  $31,00 \pm 5,83$  kg,  $p=0,006$ ; GC pré  $28,25 \pm 7,24$  vs pós  $34,50 \pm 7,19$ kg,  $p=0,002$ ) como para o *leg press* (GF pré  $62,09 \pm 13,07$ kg vs pós  $72,55 \pm 17,42$  kg,  $p=0,040$ ; GC pré  $64,7 \pm 17,38$  vs pós  $76,1 \pm 16,62$ kg  $p=0,043$ ), sem diferenças significativas entre os grupos ( $p > 0,05$ ). Conclusão: Concluímos que o período de 12 semanas de treinamento físico regular de força e concorrente foram suficientes para causar alterações na força muscular em idosas, sem apresentar diferenças entre os tipos de treinamento.

**Palavras-chave:** Força dinâmica máxima; envelhecimento; treinamento de resistência.