

RESISTÊNCIA AERÓBIA GERAL E VOLEIBOL ADAPTADO EM PESSOAS IDOSAS E DE MEIA IDADE.

Karla ROCHA¹, Carlos Eduardo LEVEGHIN², Bruno BERTIN², Riza Rute de OLIVEIRA¹, Milton Shoiti MISUTA¹, Ana F. R. KLEINER¹

1 Grupo de Estudos Crescimento e Desenvolvimento – Faculdade de Ciências Aplicadas – FCA, Unicamp, Limeira, São Paulo, Brasil.

2 Aluno do curso de Especialização em Fisiologia do Exercício – Faculdade Anhanguera de Leme
e-mail: anafrkleiner@gmail.com

Introdução: O envelhecimento causa declínios nas capacidades funcionais relacionadas à resistência aeróbia, resistência muscular, entre outros. O trabalho conjunto entre resistência aeróbia, treinamento de resistência de força e o voleibol adaptado pode ser uma opção de atividade física para promover a melhora da qualidade de vida deste público, pois possibilita a prática de atividades que estimulam a sincronia dos movimentos dentro das limitações de cada participante. **Objetivo:** Avaliar a resistência aeróbia geral em pessoas de meia idade e idosas que treinam as capacidades funcionais conjuntamente a prática de voleibol adaptado. **Metodologia:** Neste estudo participaram 34 indivíduos residentes da cidade de Santa Cruz da Conceição, São Paulo, distribuídos em dois grupos. Grupo A: 17 indivíduos sedentários (64,29±10,34 anos; 73,11±12,22 kg; 1,67±0,05m), e Grupo B: 17 indivíduos ativos, praticantes de voleibol adaptado no mínimo por 6 meses (62,93±10,77 anos; 78,46±14,58 kg; 1,68±0,05m). O Questionário de Baecke Modificado para Idosos foi aplicado para identificar os sedentários (pontuação < 5). O treinamento de voleibol adaptado conjugado com treinamento de capacidades funcionais, é realizado 2 vezes por semana, com duração de 2 horas por sessão. Na primeira hora as capacidades funcionais são treinadas através de exercícios voltados à resistência aeróbia, resistência muscular localizada, flexibilidade, coordenação e agilidade. Na segunda hora, são desenvolvidos os fundamentos do jogo e partidas do voleibol adaptado. A resistência aeróbia foi avaliada pelo Teste de Resistência Aeróbia Geral e Habilidade de Andar (RAG) da bateria da AAHPERD (American Alliance for Health Physical Education, Recreation & Dance). O participante foi orientado a caminhar (sem correr) 804,67 metros numa pista de atletismo de 400m, o mais rápido possível. O tempo gasto foi registrado em segundos. Os dados apresentaram normalidade e a ANOVA one way foi aplicada, tendo como fator o tempo do teste de RAG ($\alpha < 0,05$). **Resultado:** O grupo B apresentou melhores resultados que o grupo A ($F_{1,31} = 13,591$; $p = 0,001$), desta forma idosas praticantes de voleibol adaptado percorreram o trajeto em menor tempo (526,23±45,34 segundos) quando comparados aos sedentários (596,86±62,59 segundos). **Conclusão:** A taxa de declínio da capacidade aeróbia foi menos acentuada em idosas praticantes de voleibol adaptado. Esses resultados indicam que esta forma de treinamento conjugado apresentou-se como uma proposta adequada voltada a manutenção da capacidade aeróbia em pessoas de meia idade e idosas.

Palavras-chave: Idosos, Resistência Aeróbia, Capacidades Funcionais, Voleibol Adaptado