

O TREINAMENTO DE VOLEIBOL ADAPTADO PODE FAVORECER A RESISTÊNCIA MUSCULAR DE IDOSOS?

Carlos Eduardo Leveghin¹, Bruno Bertin¹, Riza Rute de Oliveira², Milton Shoiti Misuta², Ana F. R. Kleiner²

¹ Aluno do curso de Especialização em Fisiologia do Exercício – Faculdade Anhanguera de Leme

² Grupo de Estudos Crescimento e Desenvolvimento – Faculdade de Ciências Aplicadas – FCA, Unicamp, Limeira, São Paulo, Brasil.
e-mail: anafrkleiner@gmail.com

A importância da função muscular voltado à autonomia do idoso reside no fato de a força associar-se as atividades cotidianas. Neste sentido, o voleibol adaptado em conjunto com o treinamento das capacidades funcionais pode ser uma opção de atividade física para manutenção da resistência muscular em idosos. As regras do voleibol adaptado são semelhantes ao voleibol tradicional, porém, com algumas alterações respeitando as limitações fisiológicas dos idosos, tais como: os sets são mais curtos (com duração de até 15 pontos), o participante pode segurar a bola com as mãos, o saque pode ser realizado pelas mulheres até um metro dentro da quadra, dentre outras. Assim, este estudo objetivou avaliar resistência muscular em indivíduos idosos e de meia idade que praticam voleibol adaptado junto com o treinamento das capacidades funcionais. 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 de 6 meses a 1 ano (62,93±10,77 anos; 78,46±14,58 kg; 1,68±0,05m). O Questionário de Baecke Modificado para Idosos foi aplicado para classificação dos idosos sedentários sendo considerados sedentários os participantes com *scores* abaixo de 5. O treinamento de voleibol adaptado é realizado duas vezes por semana, com duração de duas horas por sessão. Na primeira parte da aula (60 minutos) acontece o treinamento das capacidades funcionais, nesta parte são realizados exercícios voltados à resistência aeróbia, resistência muscular localizada, flexibilidade, coordenação e agilidade. Na segunda parte da aula (60 minutos) são desenvolvidos os fundamentos do jogo e partidas do voleibol adaptado. A resistência muscular foi avaliada através do teste de resistência de força de membros superiores (RESIFOR) da bateria de testes da AAHPERD (American Alliance for Health Physical Education, Recreation & Dance). Neste teste é quantificado o maior número de flexões de cotovelo em 30 segundos, sendo que os homens utilizam um halter de 3,63 kg e as mulheres um halter de 1,84 kg. Os dados apresentaram normalidade e a análise de variância ANOVA one way foi aplicada, tendo como fator o número de flexões do teste RESISFOR ($\alpha < 0,05$). Diferenças significativas foram encontradas entre os grupos ($F_{1,31} = 25,925$; $p = 0,001$) e os indivíduos praticantes de voleibol adaptado apresentaram melhores resultados (26,96±5,65 repetições) em relação ao grupo sedentário (18,26±3,61 repetições). Os resultados indicaram que trabalhos de resistência muscular apresentam respostas satisfatórias para este público. E pode levar a minimizar os declínios associados à resistência muscular. Assim, esta forma de treinamento conjugado mostrou-se como uma alternativa eficiente para a manutenção desta capacidade funcional.

Palavras-chave: Resistência muscular, Idosos, Capacidades Funcionais e Voleibol Adaptado