

DESENVOLVIMENTO DE ASPECTOS FUNCIONAIS EM IDOSOS A PARTIR DE MODELO DE TREINAMENTO COM FAIXAS TENSIONAIS

Luis Felipe Milano TEIXEIRA^{1,2}, Felipe MONTEIRO², Marco Carlos UCHIDA¹

¹Grupo de Estudo e Pesquisa e Exercício Físico e Adaptações Neuromusculares (GEPEFAN) - UNICAMP, Campinas, Brasil; ² UNISO, Sorocaba, São Paulo, Brasil.

e-mail: teixeira.luisfelipe@gmail.com

Introdução: Muitos estudos demonstraram que exercícios de força e potência muscular podem manter ou desenvolver a capacidade funcional em idosos. Entretanto, a literatura carece de indicações de programas de treinamento completos de baixo custo e de simples execução para essa população. **Objetivo:** Determinar um protocolo de treinamento de potência (TP) de fácil aplicação e baixo custo para desenvolvimento de aspectos funcionais em idosos. **Método:** Foram investigados 18 idosos, sedentários, divididos em dois grupos, a saber: i) treinamento de potência (GTP, N=12, 69,67±3,8 anos; 66,50±9,3kg; 160±0,1cm) e; ii) controle (GC, N=6, 64,77±3,9 anos; 62,16±12,4kg; 158±0,1cm). Todos os voluntários do GTP foram submetidos a 16 sessões de TP por meio de bandas tensionais (elásticas), por 8 semanas (2 sessões/semana), com as seguintes características: i) 8 exercícios voltados aos principais grupos musculares; ii) 1-3 séries com 8-14 repetições e 60-120" de intervalo entre séries; iii) em cada repetição a fase concêntrica do exercício era realizada na maior velocidade possível, enquanto a fase excêntrica durava entre 1-3 segundos; iv) intensidade controlada por meio da Percepção Subjetiva de Esforço entre 4-7; v) periodização linear com manipulação das séries, repetições, intensidade e intervalo entre as séries. Os voluntários do GC não tiveram acesso a nenhum programa de treinamento durante o período do experimento. Antes e após o período de TP todos os voluntários foram submetidos aos seguintes testes, a saber: i) avaliação antropométrica (peso; estatura e composição corporal [CC] por bioimpedânciometria tetrapolar); ii) testes funcionais e neuromusculares (teste de força de membros inferiores; teste de preensão manual; teste de velocidade de marcha [VMar]; teste de velocidade máxima de marcha [VMáx]; teste de mobilidade "The timed up & Go" [TUG] e; teste de equilíbrio Unipodal [EQU]. Para verificar diferenças entre os períodos pré e pós TP intra grupo e entre o delta percentual de desenvolvimento de cada variável inter grupos, foi utilizado, como procedimentos estatístico, o teste de Wilcoxon ($p < 0,05$). **RESULTADOS:** O TP foi capaz de promover melhora significativa em relação à força muscular de membros inferiores ($p = 0,008$); à VMar ($p = 0,004$) e VMáx ($p = 0,0104$) no GTP em relação ao GC. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o protocolo de TP com bandas tensionais aplicado foi capaz de desenvolver aspectos funcionais (força de membros inferiores; VMar e VMáx) em idosos, o que pode ser determinante para manutenção da autonomia nessa população. Entretanto, não foi suficiente para promover desenvolvimento de aspectos relacionados à CC, EQU e de força de membros inferiores.

Palavras-chave: Idoso; Bandas Elásticas; Potência Muscular