

EFEITOS DE VINTE SEMANAS DE TREINAMENTO FÍSICO SOBRE A FORÇA E MARCADORES SANGUÍNEOS EM MULHERES IDOSAS

Greice K.G. da Rosa, Bruna Tegner, Lidiane R. A. Feldmann, Osvaldo D. Siqueira
Orientador: Daniel C. Garlipp
Universidade Luterana do Brasil (ULBRA/Canoas)

Introdução

As doenças crônicas não transmissíveis são responsáveis pelo maior número de mortes na senescência, sendo o exercício físico um aliado na busca do envelhecimento saudável e ativo.

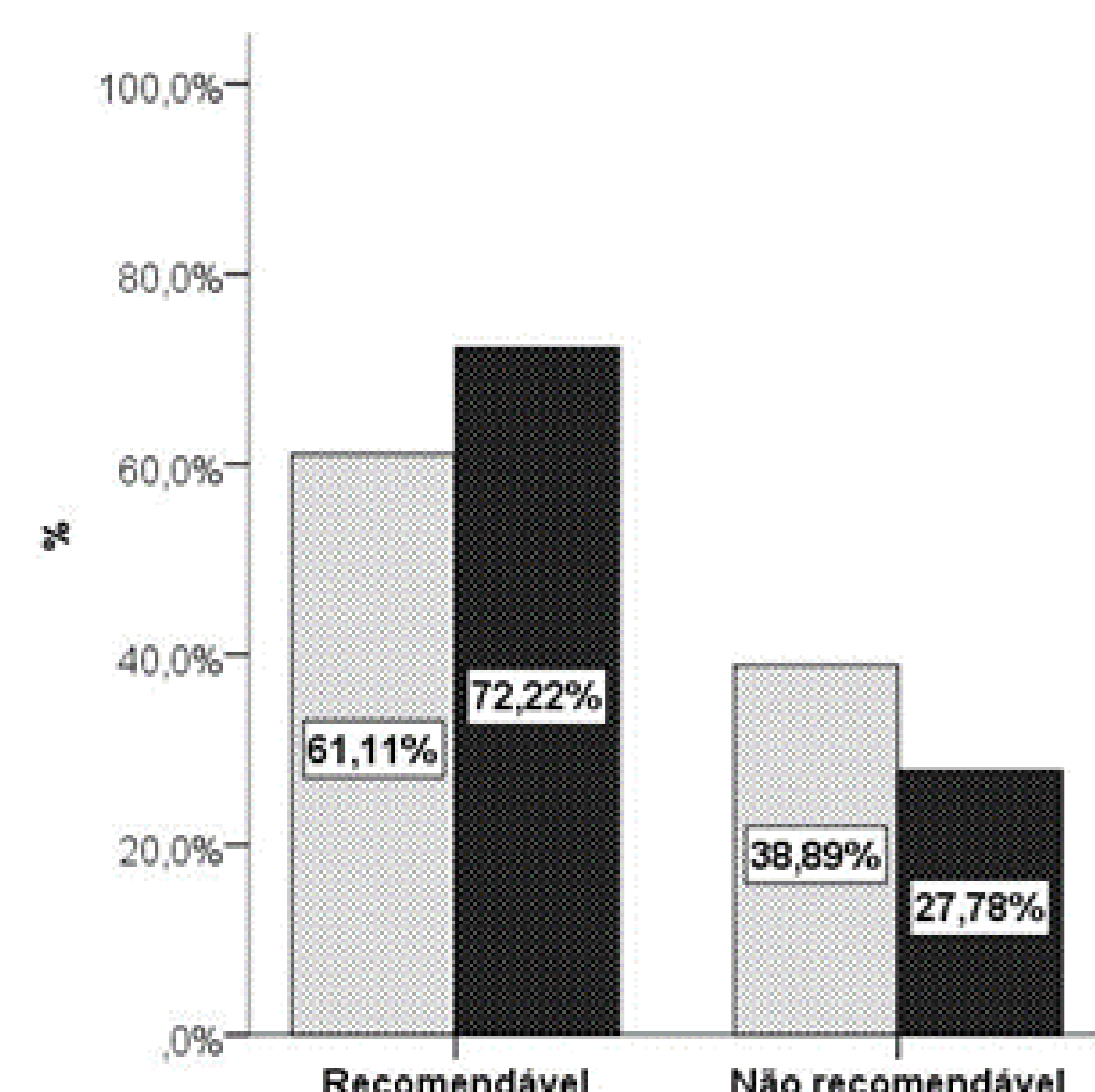
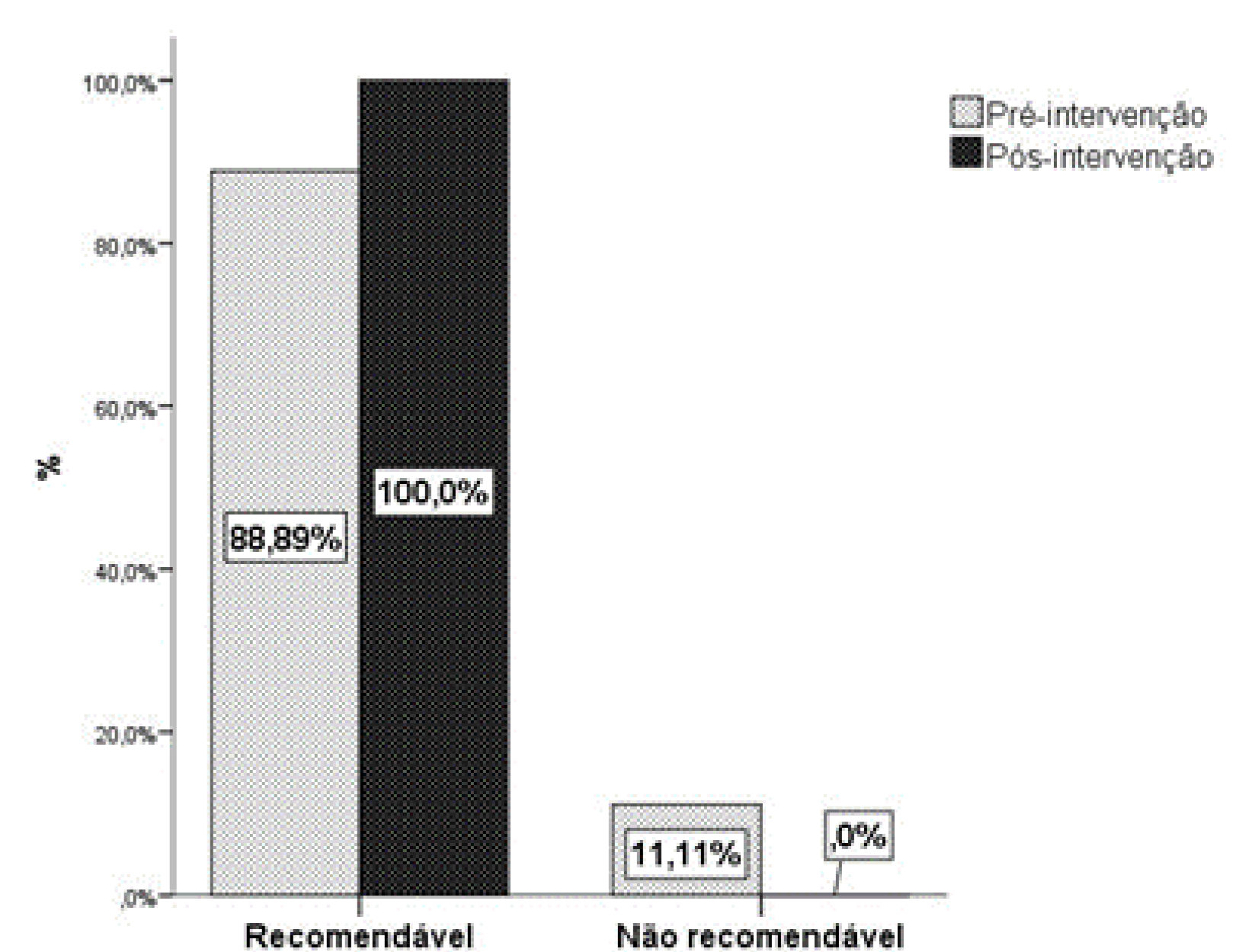
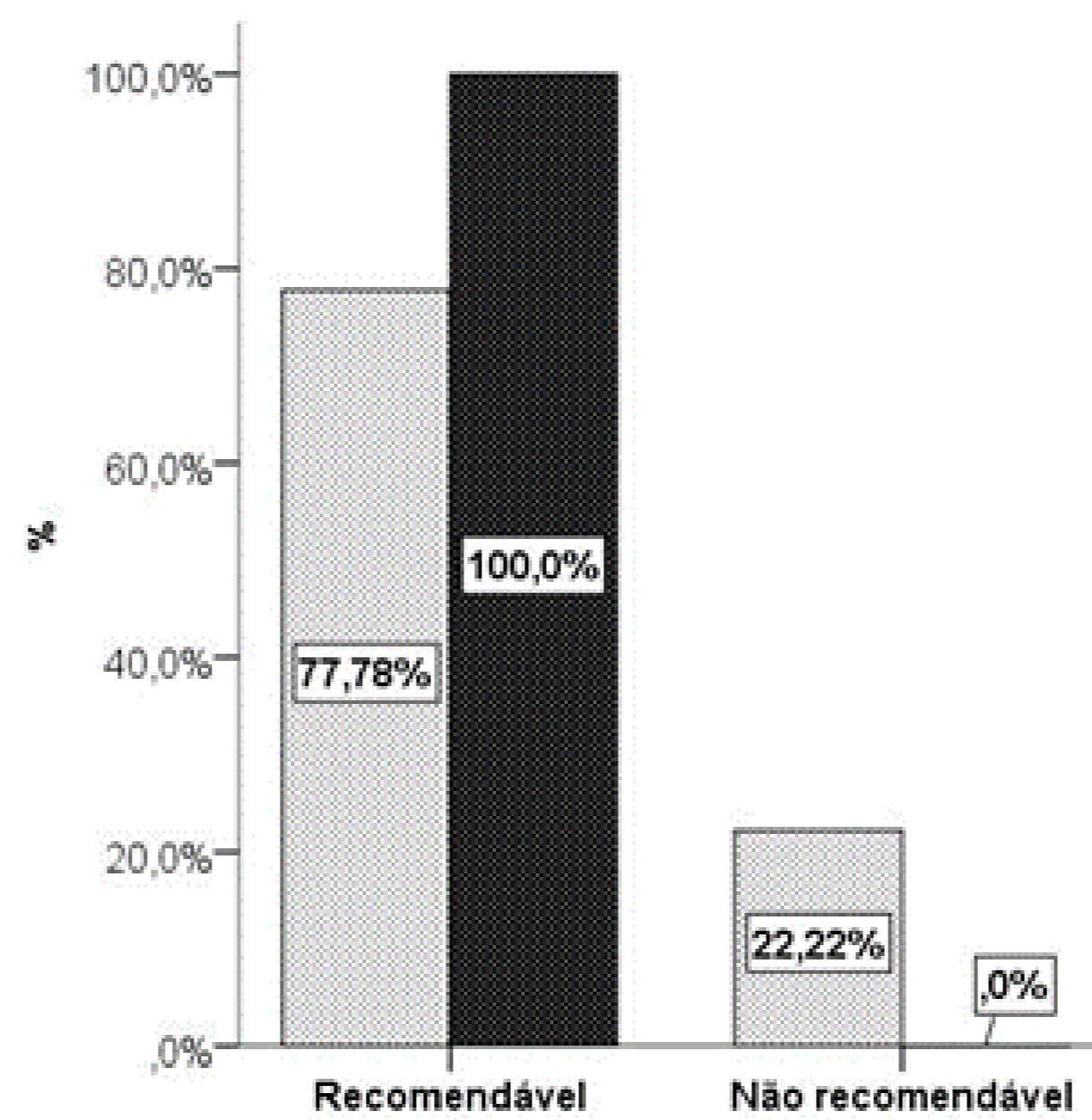
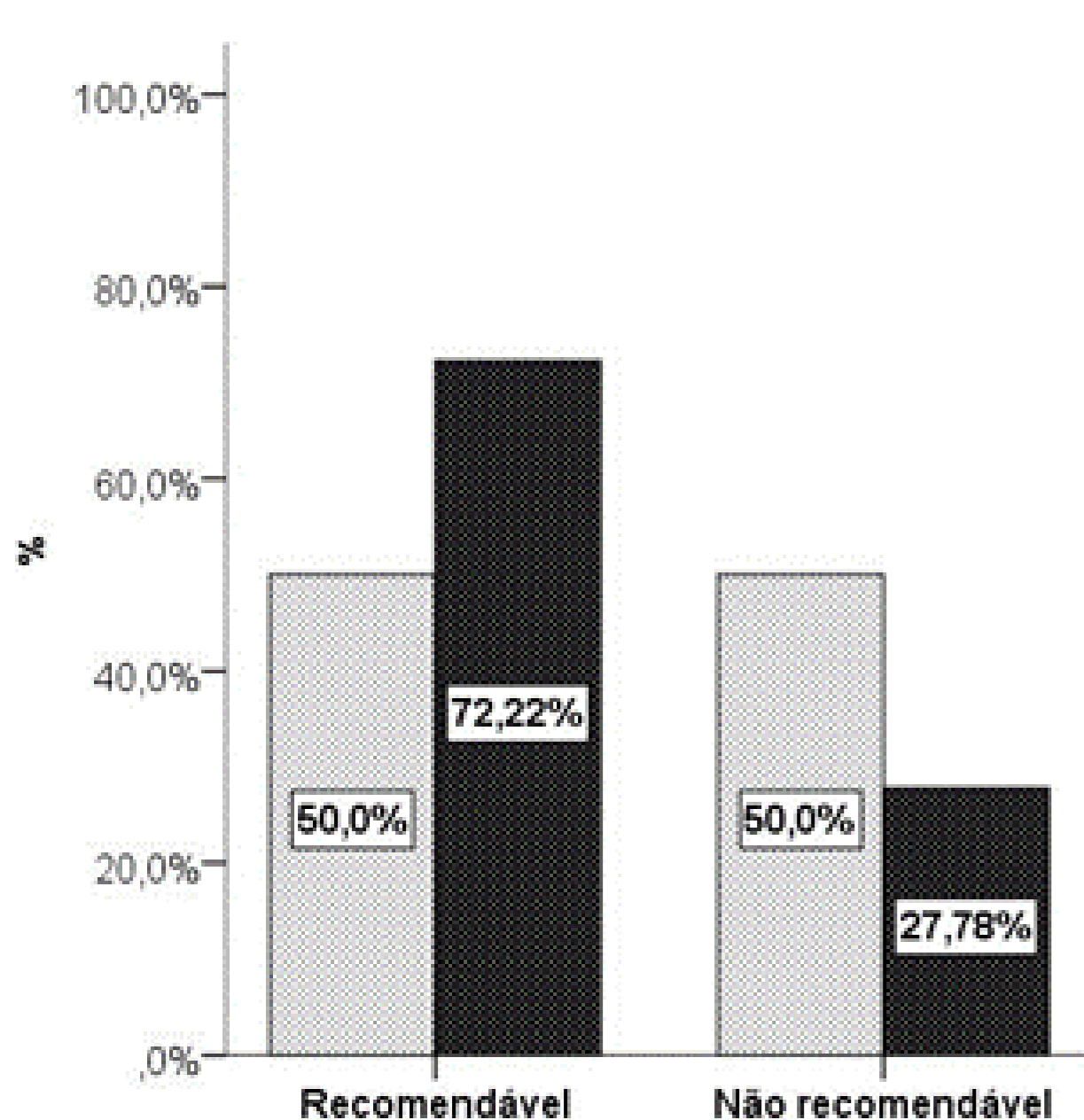
Objetivo

Verificar o efeito de vinte semanas de treinamento físico sobre a força e marcadores sanguíneos (HDL, colesterol total, triglicerídeos e glicose) em mulheres idosas.

Material e Métodos

Foram avaliadas 18 idosas ativas ($61,44 \pm 1,88$ anos de idade), todas praticantes de musculação a mais de seis meses. O estudo foi dividido em três partes: avaliação pré-intervenção, sessões de treino e avaliação pós-intervenção. Foram utilizados o teste de sentar e levantar da cadeira, Leg Press horizontal e rosca direta. Para carga máxima utilizou-se o teste de 1RM. Para a análise dos marcadores sanguíneos, foi solicitado um exame de sangue realizado em laboratório. As sessões de treino ocorreram duas vezes por semana durante 20 semanas. A intensidade do treinamento foi de 75% a 80% da força máxima individual. Na estatística descritiva foram utilizados os valores de média, desvio-padrão, valores mínimos e máximos, além de valores percentuais. Para a estatística inferencial foi utilizado o teste *t* para amostras pareadas. Todas as análises foram realizadas no programa estatístico SPSS for Windows 20.0., sendo que nível de significância adotado foi de 5%.

Resultados



Conclusão

O método de treinamento e o período utilizado foram eficientes para a melhora da força e parâmetros sanguíneos na faixa etária estudada

Referências

LAFIMED - Laboratório de Fisiologia e Medicina do Exercício.