

PROGRAMAS DE TREINAMENTO DE RESISTÊNCIA DE ALTA E BAIXA VELOCIDADE INDUZIRAM RESPOSTAS SEMELHANTES EM MULHERES IDOSAS NÃO TREINADAS*

HIGH AND SLOW-SPEED RESISTANCE TRAINING PROGRAMS INDUCED SIMILAR RESPONSES IN PREVIOUSLY UNTRAINED ELDERLY WOMEN

LOS PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA A ALTA Y BAJA VELOCIDAD INDUJERON RESPUESTAS SIMILARES EN MUJERES DE EDAD AVANZADA SIN ENTRENAMIENTO PREVIO

Ádria Samara Negrão Noronha

adriasamaranoronha@gmail.com

Victor Silveira Coswig

vcoswig@gmail.com

Universidade Federal do Pará (UFPA)

PALAVRAS-CHAVE: *Treinamento Resistido; Cadência de Movimento; Idosas.*

Este estudo teve como objetivo comparar os efeitos do treinamento de resistência de alta velocidade (TRAV) e treinamento de resistência de baixa velocidade (TRBV) em idosas destreinadas. A amostra foi composta por vinte e quatro mulheres idosas que realizaram um programa de treinamento resistido de 14 semanas, 2 vezes por semana. Inicialmente as participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, preencheram o questionário internacional de atividade física (IPAQ) e foram submetidas ao processo de coletas de dados pré treinamento, para avaliar os seguintes componentes físicos: força, flexibilidade, resistência muscular, potência, velocidade de marcha, equilíbrio funcional e resistência aeróbia.

*Trabalho realizado no Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC), processo 161033/2018-0.



Em seguida, as idosas foram alocadas de forma contrabalanceada com base no desempenho dos testes de força, em dois grupos de diferentes cadências: I) TRAV: concêntrica mais rápida e excêntrica cadência de movimento de 3 segundos; II) TRBV: tanto a concêntrica como a excêntrica com cadência de movimento de 3 segundos. Após o período de treinamento as avaliações físicas foram novamente realizadas. Os dados coletados foram tabulados no Excel 2013 e as análises foram realizadas utilizando o pacote estatístico SPSS 20.0. O nível de significância adotado para todos os testes foi de $p < 0,05$. Após o teste de normalidade do teste Shapiro-Wilk, os dados foram apresentados por média e desvio padrão. A análise de variância de duas vias para medidas repetidas foi realizada considerando grupos (TRAVvsTRBV) e momentos (prévs pós). Os resultados demonstraram que ambos os grupos de treinamento (TRAV e TRBV) apresentaram diferenças significativas para os testes que avaliaram força (TRAV: $p = 0.013$; TRBV: $p = 0.011$), equilíbrio funcional (TRAV: $p = 0.001$; TRBV: $p = 0.005$) e resistência aeróbia (TRAV: $p < 0.001$; TRBV: $p = 0.004$). No entanto, o treinamento resistido com cadência de movimento em alta velocidade indicou maior efeito no desempenho de equilíbrio funcional e resistência muscular de membros inferiores. Com isso, conclui-se que o treinamento resistido realizado em alta e baixa velocidade promoveu benefícios importantes para as mulheres idosas, sem diferenças significativas entre eles, pelo menos em indivíduos previamente destreinados.

REFERÊNCIAS

- BIRD, S. P.; TARPENNING, K. M.; MARINO, F. E. Designing resistance training programmes to enhance muscular fitness. A review of the acute programme variables. *Sports Med*, v. 35, p. 841–51, 2005
- RAMIREZ-CAMPILLO, R. *et al.* High-speed resistance training is more effective than low-speed resistance training to increase functional capacity and muscle performance in older women. *Exp. Gerontol*, v. 58, p. 51–57, 2014
- SAYERS, S. P.; GIBSON, K. A comparison of high-speed power training and traditional low-speed resistance training in older men and women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, Lincoln, v. 24, no. 12, p. 3369–3380, 2010.

