

## **TREINAMENTO DE FORÇA PARA TERCEIRA IDADE: UM ESTUDO COM IDOSAS DE MARINGÁ**

**Isaias Julio de Moraes**; Renata Estér Donatti Securon; Wilson Rinaldi  
CESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Wilson Rinaldi (Orientador)  
CESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

O aumento da expectativa de vida tem resultado em um comprometimento da capacidade funcional e muscular, com o envelhecimento perde-se de 2,3 a 3,1 Kg de tecido muscular a cada década de vida essa redução do tecido muscular está diretamente relacionada a perda de força, que após os 45 anos de idade apresenta queda de aproximadamente 5 a 10% por década. A força muscular representa um importante meio para manter a capacidade funcional, prevenir quedas que resultem em fraturas, além de possibilitar uma inserção dessa população em atividades recreativas e sociais que resulta em uma melhora na qualidade de vida da população idosa. Sendo assim esse trabalho teve como objetivo verificar o efeito de um protocolo de treinamento com pesos de intensidade progressiva sobre a variável força, IMC, flexibilidade, agilidade. A amostra foi constituída de nove mulheres saudáveis de (68,4 ± 6.6 anos; 154,5 ± 5.08 cm; 60.3 ± 5.97 Kg). O protocolo de treinamento foi constituído de oito exercícios (peito, costas, coxa, ombros, bíceps, tríceps, panturrilha e abdome). Os resultados encontrados após a 16ª semana de treinamento são apresentados comparando as cargas utilizadas no início do programa e as cargas utilizadas no final do programa supino (C.I. 14,89 ± 3,02 C.F. 25,56 ± 4,67, p. 0,00011\*), remada (C.I. 19,33 ± 3,0 C.F. 26,89 ± 3,33, p. 0,000060\*), leg press (C.I. 63,89 ± 4,59 C.F. 109,44 ± 15,90, p. 0,000052\*), ombro (C.I. 3,33 ± 0,71 C.F. 3,89 ± 0,83, p. 0,013\*), rosca direta (C.I. 11,11 ± 1,05 C.F. 13,78 ± 1,56, p. 0,00047\*), tríceps (C.I. 20,00 ± 2,50 C.F. 28,00 ± 2,92, p. 0,00041\*), panturrilha (C.I. 38,39 ± 3,33 C.F. 48,22 ± 4,94, p. 0,00012\*), \*p>0,05. Conforme apresentado os resultados se mostraram significativos, apontando dessa forma, os benefícios resultantes de um programa de treinamento de força, o que demonstra que o idoso pode melhorar significativamente o seu nível de força, melhorando sua autonomia e capacidade funcional.

[ijumoraes@hotmail.com](mailto:ijumoraes@hotmail.com); [wilsonrinaldi@hotmail.com](mailto:wilsonrinaldi@hotmail.com)