



EFEITOS DE DIFERENTES TREINAMENTOS DE HIDROGINÁSTICA NA FORÇA MUSCULAR DE MULHERES IDOSAS

Autora: Anemari Girardon de Azevedo

INTRODUÇÃO

O envelhecimento está associado à diminuição da força muscular, o que reduz a capacidade do idoso de realizar suas atividades de vida diária e aumenta seu risco de morte. A fim de reverter esse efeito do avanço da idade, os exercícios realizados no meio aquático são indicados devido aos benefícios que promovem e as poucas contra-indicações.

OBJETIVOS

Comparar os efeitos a longo prazo do treinamento aeróbio (TA), treinamento combinado cujo treinamento de força progrediu para uso de equipamento resistido (TCER) e treinamento combinado cujo treinamento de força progrediu para séries múltiplas (TCSM) na força muscular de mulheres idosas.

MATERIAIS E MÉTODOS

Cinquenta e sete mulheres com idades entre 60 e 75 anos, sem praticar exercícios físicos sistematizados por pelo menos três meses, foram randomizadas entre os grupos: TA, TCER e TCSM. Os treinamentos foram realizados durante 16 semanas com frequência semanal de duas sessões.

CONCLUSÕES

Conclui-se que os grupos TA, TCER e TCSM apresentaram incrementos semelhantes na força muscular, refletindo que o treinamento aeróbio de hidroginástica promove aumentos da força muscular de mulheres idosas tanto quanto um treinamento combinado.

A força muscular dinâmica máxima foi avaliada no teste de uma repetição máxima (1RM) no exercício de extensão de joelhos pré treinamento e após 8 e 16 semanas de treinamento. O TA apresentou progressão de intensidade durante a intervenção. Os grupos de treinamento combinado realizaram o mesmo treinamento aeróbio que o TA. Além disso, o treinamento de força do grupo TCER progrediu para uso de equipamento resistivo enquanto que no grupo TCSM, para séries múltiplas

Análise Estatística

Os dados foram apresentados em média e intervalo de confiança de 95%. As equações de estimativa generalizada (GEE) e o post hoc de Bonferroni foram utilizadas ($\alpha = 0,05$). Foi utilizado o software estatístico SPSS versão 22.0.

RESULTADOS

Variável	Grupo (n)	Pré-treinamento			Pós 8 semanas			Pós 16 semanas		
		Média (IC 95%)	Média (IC 95%)	Média (IC 95%)	Média (IC 95%)	Média (IC 95%)	Média (IC 95%)	Tempo	Grupo	Tempo* Grupo
1RM (kg)	Aeróbio (19)	25,53 (22,91-28,14) ^a	27,73 (24,46-31,10) ^b	29,00 (26,43-31,57) ^c	<0,001	0,913	0,816			
	Com bina do - Equipam ento (18)	25,61 (22,80-28,42) ^a	26,83 (24,01-29,66) ^b	29,00 (26,06-31,94) ^c						
	Com bina do - Volu m e (15)	26,13 (23,11-29,16) ^a	28,53 (24,86-32,20) ^b	29,64 (25,56-33,72) ^c						

Letras diferentes representam diferença significativa no fator tempo.

