



Treinamento isotônico para ganho de força muscular em idosas

Gustavo Nunes Tasca Ferreira¹
Marisa Lopes Gonçalves²
Niara Guedes de Carvalho³

Centro Universitário Metodista Izabela Hendrix

Resumo:

Introdução: Na senescência ocorre a perda de massa muscular, o que contribui para a redução da força muscular. **Objetivo:** Mensurar os efeitos do treinamento isotônico para ganho de força dos músculos flexores do cotovelo em idosos destreinados durante um período de seis semanas e eventual impacto na funcionalidade dos membros superior aferida através do questionário DASH. **Metodologia:** Amostra de conveniência de 14 idosas e distribuída aleatoriamente em dois grupos. O grupo de treinamento isotônico foi submetido ao treinamento, três vezes por semana em dias alternados durante seis semanas. O grupo controle foi submetido apenas à avaliação inicial e final. A avaliação da força pré e pós-intervenção foi mensurada com um dinamômetro manual utilizando a flexão de cotovelo (bilateral) dos membros superiores. Os exercícios foram realizados com os indivíduos sentados em uma cadeira, em três séries de oito repetições, com intervalo de descanso entre as séries de dois minutos. As sessões de treinamento foram supervisionadas de perto. Os participantes tiveram que comparecer no mínimo a 85% das sessões de treinamento para serem incluídos na análise. Para avaliação das estatísticas descritivas e testes de normalidade foi utilizado o pacote estatístico SPSS (versão 10.0, 2001, SPSS Inc.). O nível de significância estabelecido foi de α igual a 5%. **Resultados e Discussão:** Os resultados encontrados no estudo indicaram que o período de seis semanas de treinamento isotônico foi suficiente para provocar ganhos significativos de força muscular dos flexores do cotovelo em mulheres idosas no grupo experimental ($p < 0.001$), mas não no grupo controle ($p < 0.001$); do mesmo modo observou-se que os aumentos da força muscular foram correlacionados positivamente com a melhora do índice de dor ($p < 0.046$) e incapacidade ($p < 0.064$) nos ombros do grupo experimental. **Considerações Finais:** Tais ganhos interferem positivamente na capacidade funcional e diminuição da dor dos membros superiores e no retorno da realização de tarefas compreendidas nas atividades de vida diária destas idosas.

Palavras-chave: Hipertrofia; contração isotônica; serviços de saúde para idosos.

1 – fisioterapeuta, mestre, docente. gustavonunestasca@gmail.com

2 – fisioterapeuta formada pelo Centro Universitário Metodista Izabela Hendrix.
marisa_lopesg@hotmail.com

3 – fisioterapeuta formada pelo Centro Universitário Metodista Izabela Hendrix,
niara.guedes@yahoo.com.br