

TREINAMENTO FUNCIONAL E MUSCULAÇÃO: EFEITOS SOBRE A APTIDÃO FÍSICA FUNCIONAL E FISIOLÓGICA DE PESSOAS COM MAIS DE 50 ANOS

Orientadores: FACHINETO, Sandra

Pesquisadores: BARROS, Luiz Felipe Pinheiro de

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: O treinamento funcional e a musculação são duas modalidades importantes de exercício que contribuem para melhorar a força e resistência muscular, a massa corporal magra, a coordenação, velocidade e equilíbrio das pessoas. Objetivou-se analisar os efeitos do treinamento funcional e musculação sobre a aptidão física funcional e fisiológica de pessoas com mais de 50 anos. A amostra foi composta por 22 mulheres divididas em dois grupos: o primeiro era formado por 13 pessoas com idade até 59 anos e o segundo por 9 pessoas com idade acima dos 60 anos. Elas foram avaliadas antes e após o programa de cinco meses de intervenção e realizaram medidas de peso e estatura, circunferência de cintura, capacidade aeróbia, força muscular dos membros superiores, força muscular de membros inferiores, flexibilidade, agilidade, equilíbrio, pressão arterial sistólica, diastólica e frequência cardíaca de repouso. Os dados foram analisados utilizando o programa estatístico computacional SPSS, versão 13.0. A estatística descritiva (média e desvio padrão) foi usada para caracterizar a amostra e o teste t pareado para analisar os dados de pré e pós-testes de um mesmo grupo. Os resultados mostraram que para o grupo de até 59 anos houve diferenças estatisticamente significativas ($P \leq 0,05$) para as variáveis de pressão arterial diastólica (PAD), equilíbrio da perna direita, agilidade e força de membros inferiores. Com exceção da força de membros superiores e flexibilidade, as demais variáveis tiveram seus valores médios aumentados, embora não significativos. Já para o grupo de pessoas acima dos 60 anos as variáveis de capacidade aeróbia, agilidade e força de membros superiores obtiveram diferença estatisticamente significativa ($P \leq 0,05$). Com exceção da flexibilidade de membros inferiores e superior (braço esquerdo), as demais variáveis tiveram seus valores médios aumentados, embora não significativos. Conclui-se que o programa de exercício contribuiu positivamente para melhorar a aptidão física funcional

dos participantes de ambos os grupos, especialmente o equilíbrio, agilidade e força e também para reduzir a PAD no grupo de até 59 anos.

Palavras-chave: Treinamento funcional. Musculação. Aptidão física.

E-mails: sandra.fachineto@unoesc.edu.br