

RESUMO - EXERCÍCIO NA SAÚDE E EM POPULAÇÕES CLÍNICAS OU COM
NECESSIDADES ESPECIAIS

**EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO E DA SUPLEMENTAÇÃO DE
VITAMINA D NA FORÇA MUSCULAR E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE
PESSOAS IDOSAS**

Lorena Ribeiro Rosa (lorena.rosa@hotmail.com)

Maria Izabel Ferreira Batista (mariaizabelfbatista@hotmail.com)

Marvin Fernandes (marvin.msf@gmail.com)

Vitor Jesus (vitorjeus04072003@gmail.com)

Weslen Do Nascimento Dantas (weslen.dantaslp@hotmail.com)

Nadia Souza Lima Da Silva (nadiaslimas@gmail.com)

Introdução: O envelhecimento é acompanhado de alterações na composição corporal que afetam a força e aumentam as chances de desenvolver obesidade. Assim, intervenções com o treinamento resistido (TR) e suplementação de micronutrientes que atuam nesse processo, como a vitamina D (VitD), podem contribuir para a saúde e autonomia de idosos. Entretanto, a interação dessas intervenções é pouco compreendida. Objetivo: Identificar os efeitos da combinação do TR e da suplementação de VitD sobre a composição corporal e força de idosos. Método: 26 indivíduos (22 mulheres; 70±5 anos) foram distribuídos aleatoriamente nos grupos experimental (GE) e controle (GC). Por 12 semanas, o GE realizou o TR (2x/semana; 2 séries; 7 exercícios; 10 repetições máximas (RM); 2 minutos de intervalo) e tomou 2.000 UI/dia de

VitD, enquanto o GC foi submetido ao TR e placebo. Antes e após intervenção avaliou-se a força de membros inferiores e superiores através dos testes de sentar e levantar da cadeira e de preensão manual, respectivamente, e pela evolução da carga de treinamento, enquanto a composição corporal foi determinada pelo DEXA (massa magra, massa gorda e percentual de gordura). Resultados: A composição corporal não apresentou qualquer diferença significativa. A carga de 10 RM melhorou em 5 exercícios no GE (flexão plantar=62,6%; cadeira extensora=54,7%; cadeira flexora=102,2%; leg-press=62,2%; remada sentada=61,7%; $p=0,00$), enquanto no GC aumentou em todos (flexão plantar = 296,7%; cadeira extensora = 137,1%; cadeira flexora = 97,7%; leg-press = 171,3%; supino = 151,3%; remada sentada = 120,6%; puxada no pulley = 55,2%; $p=0,00$), com diferença significativa para o GE na flexão plantar (62,6% vs 296,7%; $p=0,01$) e leg-press (62,2% vs 171,3%; $p=0,01$). Somente no GC observou-se aumentos nos testes de sentar e levantar (23,4%; $p=0,00$) e preensão manual (7,2%; $p=0,05$), sem diferenças entre os grupos. Conclusão: A VitD não potencializou os resultados do TR nos desfechos analisados.

Palavras-chave: palavras-chave: envelhecimento; obesidade; autonomia; saúde.