

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

**A ADESÃO AO TREINAMENTO DE FORÇA DIFERENCIA A RESPOSTA DE
FORÇA DE PREENSÃO MANUAL EM IDOSAS**

Douglas Costa Da Silva (lobattodouglas@gmail.com)

Gabriel Nahal Dantas (nahalgabriel@gmail.com)

Kauan Monteiro Teixeira (kauanmonteiro11@gmail.com)

José Nunes Da Silva Filho (jose_nunes_99@hotmail.com)

Samira Bulcão Carvalho Domingues (samira.bdomingues@rioeduca.net)

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

Flávia Porto Melo Ferreira (flaviaporto30@gmail.com)

Introdução: A prática regular do treinamento de força (TF) é importante para minimizar a fragilidade, o declínio funcional e a dependência física nos idosos.

Porém, a regularidade de participação pode influenciar seus benefícios.

Objetivo: Avaliar se a adesão ao TF, expressa pela assiduidade às sessões,

diferencia a resposta da Força de Preensão Manual (FPM) de idosas

participantes em um projeto de extensão universitária. Método: Participaram

12 voluntárias (Idade: 61-89 anos; $75 \pm 9,06$ anos; estatura: $150 \pm 0,06$ m; IMC:

$26,5 \pm 5,16$ kg/m²), que, antes e após 39 sessões de TF (03 vezes/semana; 01

h/sessão; 8-10 exercícios; 03 séries; 08-12 repetições; 1 min/descanso; intensidade 6-7 da Percepção Subjetiva de Esforço) foram submetidas ao teste de FPM, por meio do dinamômetro analógico Takei 5001, por ser um indicador da força global e do risco de fragilidade. Os dados foram tratados em software (SPSS 23.0 for Windows) O teste Shapiro-Wilk foi usado para testar a normalidade dos dados, a diferença entre as medidas da FPM foi testada pelo teste t-pareado e o tamanho do efeito calculado pelo d de Cohen. Para verificar se a assiduidade nas aulas influenciou o ganho individual de FPM das idosas, foi usada a correlação de Pearson. Resultados: Os dados apresentaram distribuição normal ($p > 0,05$). Apesar da FPM ter apresentado uma variação delta de -3,10%, esta não apresentou diferença estatisticamente significativa entre os dois momentos da coleta ($21,30 \pm 6,19$ kg vs. $20,64 \pm 4,62$ kg; $t = 0,838$; $p > 0,05$). Além disso, o tamanho do efeito foi pequeno ($d = -0.24$), sugerindo que sua alteração foi discreta. Em contrapartida, observou-se correlação positiva e significativa entre a assiduidade e a variação delta da FPM ($r = 0,6638$; $p < 0.05$).

Conclusão: Após intervenção, foi possível verificar que as participantes mais assíduas apresentaram maiores ganhos ou menores perdas de força quando comparadas às participantes mais faltosas.

Palavras-chave: idoso; treinamento resistido; força de membro superior; exercício.