

RESUMO - AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA NOS SISTEMAS
NEUROMUSCULAR

**EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE A FLEXIBILIDADE,
VELOCIDADE E A FORÇA MUSCULAR DE HOMENS IDOSOS**

Bruna Gomes Barbosa Bernardino (bruna.bernardino@aluno.uepa.br)

Odilon Salim Costa Abrahin (odilon.sc.abrahin@uepa.br)

Rejane Walessa Pequeno Rodrigues Abrahin (rejane.pequeno@uepa.br)

Introdução: A flexibilidade, velocidade e a força muscular são capacidades físicas essenciais para a autonomia e a qualidade de vida das pessoas idosas. O envelhecimento reduz essas capacidades físicas, aumentando o risco de quedas e limitações funcionais. Objetivo: Avaliar os efeitos do treinamento resistido sobre as capacidades física (flexibilidade, velocidade e a força muscular) de homens idosos. Métodos: Trata-se de um estudo experimental de grupo único. Foram selecionados 12 homens idosos (≥ 60 anos), com experiência prévia no treinamento resistido (últimos 3 meses). O treinamento foi realizado duas vezes por semana. Foi avaliada a força muscular (preensão manual e teste de sentar e levantar em 30s), flexibilidade (teste de sentar e alcançar), e velocidade (timed up and go), antes e após 12 semanas de intervenção. O protocolo consistiu em treinamento resistido supervisionado,

com exercícios multiarticulares e monoarticulares, três séries de 8–12 repetições. Foram incluídos idosos ativos com capacidade funcional para participar do programa e excluídos os que não completaram as avaliações ou tiveram frequência de treinamento abaixo de 75%. Este trabalho foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade (CAAE: 89666025.4.0000.5174). Resultados: Os homens idosos apresentaram melhora significativa da flexibilidade por meio teste de sentar e alcançar no lado direito (pré 2.5 ± 11.6 cm; pós 8.0 ± 13.5 cm; $p < 0.05$; dimensão do efeito moderada: 0.71) e no lado esquerdo (pré 3.0 ± 9.7 cm; pós 7.0 ± 11.4 cm; $p < 0.05$; dimensão do efeito moderada: 0.84). A força muscular por meio do teste de sentar e levantar e preensão manual não apresentaram diferenças significativas após a intervenção. O desempenho no teste timed up and go (TUG) demonstrou melhora significativa, com o tamanho do efeito elevado (0.95). Discussão: O treinamento resistido mostrou efeito na flexibilidade e na velocidade de homens idosos. Este resultado contrapõem a ideia que o treinamento resistido causa encurtamento ou reduz a flexibilidade. A principal limitação do nosso trabalho foi a ausência de um grupo controle. Conclusão: Os resultados do nosso estudo indicam que 12 semanas de treinamento resistido aumentam a flexibilidade no teste de sentar e alcançar e melhoram o desempenho no teste TUG de homens idosos.

Palavras-chave: treinamento de força; pessoa idosa; flexibilidade; força muscular.