

178

INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO NA FORÇA DE SUJEITOS NA FAIXA ETÁRIA DE 60 A 73 ANOS DE IDADE. *Juarez do Amaral Pinto, Adriana Barni Truccolo (orient.)* (Fisiologia, Mestre, ULBRA).

Introdução: Estudos têm sugerido que a redução na capacidade de produção de força, observada com o envelhecimento, tem como causa principal a diminuição da massa muscular. Isto pode ser devido tanto a doenças crônicas como à atrofia por desuso. **Objetivo:** Verificar o efeito do treinamento de 10 meses, através de avaliação e reavaliação da força de membros superiores e inferiores, em idosos previamente sedentários. **Materiais e Métodos:** A amostra foi composta por 30 idosos, 25 mulheres e 5 homens, com idade variando entre 60 e 73 anos. O grupo exercita-se regularmente 3 vezes por semana, durante 1 hora, em atividades predominantemente de resistência muscular localizada e alongamento. O protocolo utilizado para avaliar a força foi proposto por Rikli e Jones no livro *Senior Fitness Test Manual*, 2001. **Resultados:** Todos os avaliados obtiveram ganhos na força tanto de membros superiores quanto de membros inferiores. Com relação a membros superiores, comparando-se o resultado do pré-teste com os do pós-teste (10% da amostra apresentaram resultados considerados superiores para sexo e faixa etária vs. 33, 3%), foi observado ganho de força sugerindo resultados significativos a um nível de confiança de 5%. O mesmo ocorreu com a avaliação de membros inferiores; enquanto que no pré-teste 6, 6% da amostra apresentaram resultados considerados superiores para sexo e faixa etária, ao final de um programa 23, 3% da amostra apresentaram resultados considerados superiores para sexo e faixa etária, sugerindo resultados significativos a um nível de confiança de 5%. **Conclusão:** Conclui-se, pelos resultados obtidos, que idosos previamente sedentários, quando do ingresso em um programa regular de atividade física, têm condições de aumentar seus níveis de força, sendo capazes de realizar as tarefas cotidianas com maior segurança, elevando seus níveis de auto estima e consequentemente melhorando sua qualidade de vida.