

Comparação entre sexos da resposta ao treinamento com pesos do bíceps braquial em idosos participantes de um programa de reabilitação.

FERNANDA MONTE, SCHIRLEI CASAS, MIRELE QUITES, DAIANA CRISTINE BÜNDCHEN, FERNANDA SEGALA, LUISA PEREIRA PARREIRAS, TALES DE CARVALHO.

UDESC florianopolis SC BRASIL.

O exercício de fortalecimento muscular é importante como complemento em programas de reabilitação cardiopulmonar e metabólica. O estudo teve como objetivo comparar os resultados do treinamento com pesos do bíceps braquial entre os sexos em idosos participantes de programa de reabilitação. A amostra foi composta por 96 idosos (57 mulheres), com média de idade de 65,2 anos (DP+9,5) que realizaram exercícios físicos por pelo menos 6 meses e o teste de força de bíceps braquial pré e pós período de treinamento. O teste de bíceps consiste em realizar o maior número de repetições em 30s do movimento de flexão e extensão do antebraço. Utilizaram-se como instrumentos uma cadeira, um cronômetro, um halter de 2kg para mulheres e 3kg para homens. Como resultados verificaram-se pequena diferença entre a média da melhoria do teste sendo 7 (DP+4) repetições para mulheres e 6 (DP+3) para homens. Considerando que o maior número de repetições realizadas foi de 30, as melhorias apresentadas correspondem a 23% e 20% respectivamente. Em relação ao número de idosos que melhoraram seus escores observou-se diferença entre os sexos, sendo 84,3% das mulheres vs 44,7% dos homens. Conclui-se que houve melhora para ambos os sexos e que as mulheres idosas deste grupo se beneficiaram mais com os exercícios de peso do que os homens.