

**Comparação entre os resultados do treinamento da musculatura do quadríceps por sexos em idosos participantes de um programa de reabilitação**

FERNANDA MONTE, SCHIRLEI CASAS, MIRELE QUITES, LUIS ROBERTO FERNANDES JUNIOR, ANA PAULA DRI, NATÁLIA CAUDURO, 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 para fortalecimento do quadríceps 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 quadríceps pré e pós período de treinamento. O teste de quadríceps consiste em realizar o maior número de repetições em 30s do movimento de sentar e levantar de uma cadeira. Utilizaram-se como instrumentos uma cadeira e um cronômetro. Como resultados verificaram-se pequena diferença entre a média da melhoria do teste sendo 6(DP+4) repetições para mulheres e 7 (DP+5) para homens. Considerando que o maior número de repetições realizadas foi de 35, as melhorias apresentadas correspondem a 26,5% e 20,6% respectivamente. Em relação ao número de idosos que melhoraram seus escores observou-se diferença entre os sexos, sendo 17,1% das mulheres vs 20% dos homens. Conclui-se que houve melhora para ambos os sexos e que os homens deste grupo se beneficiaram mais com os exercícios de agachamento do que as mulheres.