

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.