

AVALIAR A FORÇA DE MEMBROS INFERIORES, MEMBROS SUPERIORES, COLESTEROL E TRIGLICERÍDEOS DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO ACIMA DE 55 ANOS DE IDADE DO PROJETO ULBRATI

Marcelo Corrêa Padilha ¹

Lidiane Requia Alli Feldmann ²

RESUMO

Vários são os motivos que levam as mulheres à prática de exercícios físicos nos dias de hoje, em busca de um melhor condicionamento e saúde. Dentre os variados tipos de treinamento, temos a musculação escolhida por muitos como uma das formas mais conhecidas de exercícios. O presente estudo tem como objetivo principal verificar as condições físicas de 8 mulheres do Projeto ULBRATI com idade de 55 a 70 anos. Após a coleta dos dados antropométricos, testes de força de membros superiores, membros inferiores, coleta de sangue capilar para amostras de Colesterol Total e Triglicerídeos ficou constatado que a média do Colesterol Total das participantes foi em 206,62 mg/dl, enquanto o Triglicerídeos ficou na classificação desejável de 222mg/dl e sobre o teste de força de abdominal, Pollock de 1 minuto se observou a média de força encontrada com 3,62 repetições completas. No teste de força de membros superiores (supino) apresentou uma média de 11,75 kg enquanto o teste de membros inferiores (leg press) a média de 33 kg. Portanto os resultados indicam que o treino de musculação associado ao treino aeróbico pode ser utilizado como um forte aliado na promoção da saúde e na prevenção de doenças crônicas, melhorando assim a qualidade de vida das praticantes do projeto ULBRATI.

Palavras-chave: exercícios; resultados; saúde.

INTRODUÇÃO

O treinamento contra resistência ou treinamento com pesos tornou-se uma das formas mais populares de exercício para melhorar a aptidão física, trazendo benefícios como força, volume muscular, diminuição de gordura corporal e melhoria

¹ Bacharel em Educação Física Marcelo Corrêa Padilha – Professor voluntário ULBRATI – marceloedfisica1@gmail.com

² Prof^a. Me. Educação Física Lidiane Requia Alli Feldmann – lidianefeldmann@gmail.com

no desempenho físico em atividades esportivas e na vida diária. O número de pessoas que buscam a musculação nas universidades, academias e clubes vem crescendo e isso atesta a popularidade dessa forma de condicionamento. (FLECK; KRAEMER, 2006). Mulheres praticantes de exercício resistido apresentam melhor aptidão física à saúde em comparação às não praticantes e com isso menor risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (SANTOS et al., 2010).

Exercícios abdominais são de extrema importância para a estabilização da coluna vertebral e prevenção de lesões do dia a dia ou relacionadas com esportes (LADEIRA et al., 2005). Para prevenir lesões e distúrbios da coluna lombar é necessário que se mantenha o equilíbrio entre a função dos músculos extensores e flexores do tronco, isso confirma a importância de um programa de exercícios com ênfase nessas musculaturas (KOLYNIK et al., 2004).

O treinamento de força ajuda preservar e aprimorar a autonomia dos indivíduos idosos, podendo também, prevenir as quedas, melhorar a mobilidade, contrabalançar a fraqueza e a fragilidade muscular e conciliado com o treinamento atua também na manutenção e redução das taxas de colesterol e triglicérides (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2014).

Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo avaliar a força muscular em membros superiores, membros inferiores, abdominais e medir os níveis de colesterol e triglicérides dos praticantes de musculação acima de 55 anos.

METODOLOGIA

Participaram do estudo 8 mulheres, sendo todas praticantes de musculação, na faixa etária de 55 a 70 anos do projeto ULBRATI.

Como critério de inclusão os participantes teriam que já estar fazendo musculação no mínimo há seis meses com o objetivo de condicionamento físico para saúde, sendo que todos os avaliados são participantes de um Projeto de Extensão Universitária. A frequência para a prática de musculação foi de duas vezes semanais, com atividade aeróbica de caminhada na esteira.

Os testes foram realizados no início do segundo semestre/2015, sendo que os participantes do estudo foram avaliados no complexo esportivo da Ulbra-Canoas, no laboratório de Fisiologia da Universidade e na sala de Musculação, onde foram

¹ Bacharel em Educação Física Marcelo Corrêa Padilha – Professor voluntário ULBRATI – marceloedfisica1@gmail.com

² Prof^a. Me. Educação Física Lidiane Requia Alli Feldmann – lidianefeldmann@gmail.com

feito as coletas de sangue capilar e Triglicérido também com fitas. Todos os testes de Colesterol Total e Triglicéridos foram feitos com jejum de 12 horas. Nos testes de força foi aplicado, Abdominal 1 minuto (Pollock, 1993) No teste de abdominal a participante que não conseguiu realizar a flexão completa de tronco, não foi contada a execução, ficando com escore zero. Para o teste de Membros Superiores (MS), utilizou-se a Mesa Supino Reto Livre. No teste de Membros Inferiores (MI) foi utilizado o aparelho de Leg Press horizontal. Foram aplicados os Testes Submáximos nos participantes pelo fato de serem mais seguros e terem boa relação com a carga máxima conforme protocolo de Baechle, Earle e Wathen (2000, apud Heywards, 2004, p.119).

RESULTADOS

Conforme podemos verificar na Tabela 1, sobre os dados Antropométricos, observamos que a idade média dos participantes do projeto ficou em 63 anos, sendo +- DP a mais jovem com 56 e a mais idosa com 70 anos. A média de peso ficou 63 Kg +- DP variando de 49 a 76 kg com uma altura média 153 cm tendo a mais baixa com 138 cm e a mais alta com 169 cm. Analisando os dados de índice de massa corporal constatamos a média de 27,52 Kg/m² que se encontra na classificação de sobrepeso. A circunferência da cintura ficou na média de 80,8 cm enquanto a circunferência abdominal ficou com média de 91 cm, tendo a medida média do quadril com 100,8 cm. Esses dados nos levam a entender que as médias abdominais dos participantes do estudo estão com gordura na região abdominal a ponto de ser um sinal de risco para saúde, pois a gordura abdominal é um dos fatores para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão, uma vez que o ideal para circunferência abdominal está classificado em < 88 cm para mulheres como indica a Organização Mundial da Saúde (OMS).

¹ Bacharel em Educação Física Marcelo Corrêa Padilha – Professor voluntário ULBRATI – marceloedfisica1@gmail.com

² Prof^a. Me. Educação Física Lidiane Requia Alli Feldmann – lidianefeldmann@gmail.com

Tabela 1 – Dados Antropométricos - Média e Desvio Padrão.

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Idade	56,00	70,00	63,00	5,15
Peso	49,50	76,20	63,90	7,81
Altura	138,00	169,00	153,50	9,47
*Imc	22,70	32,20	27,52	3,52
**CC	74,00	89,00	80,81	5,85
***CA	86,00	99,00	91,18	5,39
****CQ	89,00	111,00	100,87	7,73

*Índice de massa corporal; **Circunferência Cintura; ***Circunferência Abdominal; ****Circunferência Quadril

Referente à tabela 2, de acordo a análise estatística de resultado no teste de força abdominal de 1 minuto se obteve uma média de 3 repetições, sendo que houve participante que não conseguiu completar uma execução abdominal completa enquanto que outra realizou 20 abdominais completos, percebendo que os participantes do estudo revelaram pouca força na musculatura abdominal sendo esta essencial para prevenção e manutenção da postura, prevenção de dores na coluna e também para a proteção dos órgãos localizados na região abdominal, logo fortalecer os músculos dessa região contribuem para as necessidades da vida diária.

Na classificação de Colesterol Total a média do grupo ficou em 206 mg.dl sendo considerado pouco acima do desejável, pois o valor estabelecido é de < 200 mg.dl conforme OMS, mas mesmo assim está dentro do limítrofe que é de até 240 mg.dl.

Na classificação de Triglicerídeos a média encontrada foi de 222 mg/dl, considerado desejável até 250 mg/dl tendo o limítrofe entre 250 mg/dl e 500mg/dl.

Como sugestão de troca de treino em relação ao treino anterior, para diminuir os níveis de Colesterol e Triglicerídeos, aumentar o treino aeróbico de esteira que era de 5 a 10 minutos antes do treino resistido, passar para 10 a 15 minutos antes e após o treino de força dependendo do aluno e da sua necessidade, visando a melhoria dos índices de colesterol, triglicerídeos e para sua melhora cardiorrespiratória.

¹ Bacharel em Educação Física Marcelo Corrêa Padilha – Professor voluntário ULBRATI – marceloedfisica1@gmail.com

² Prof^a. Me. Educação Física Lidiane Requia Alli Feldmann – lidianefeldmann@gmail.com

No teste de força de Supino para membros superiores a média encontrada foi de 11,7 kg tendo a menor carga com 10 kg e a maior de 13 kg enquanto para o teste de força de Leg Press para membros inferiores a média encontrada foi de 33 kg sendo que os pesos entre os participantes variaram de 25 kg à 45 kg.

Tabela 2 - Teste força abdominal, Colesterol, Triglicerídeos, Supino e Leg Press.

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Abdomêm	,00	20,00	3,62	7,32778
Colesterol	164,00	237,00	206,62	30,21323
Triglicerídeos	88,00	490,00	222,00	142,72451
Carga Supino	10,00	13,00	11,75	1,03510
Carga Leg Press	25,00	45,00	33,00	6,84523

CONCLUSÃO

O presente estudo de força para mulheres praticantes de musculação nos mostra como um ótimo aliado à promoção da saúde, uma vez que nos permite detectar melhora nas valências de força de membros superiores e membros inferiores. Quanto à relação de ganho de força abdominal, este teve o ganho mais acentuado, tendo em vista que alguns alunos que não conseguiam completar nenhuma execução, hoje já fazem repetições completas.

Em relação a níveis desejáveis pela Organização Mundial de Saúde (OMS), o Colesterol Total ainda está dentro do limítrofe que é de 240 mg/dl. mas encontra-se um pouco acima do ideal que é <200 mg/dl. Quanto aos Triglicerídeos este se encontra com valores favoráveis de 222 mg/dl dentro do desejável que é de até 250 mg/dl tendo seu limítrofe entre 250 mg/dl e 500 mg/dl. Assim a musculação deve ser incentivada como forma de exercício físico, no combate ao sedentarismo, e os exercícios resistidos podem ser realizados no combate ao excesso de peso, ganho de força muscular, proporcionando aos idosos autonomia para exercer suas atividades diárias, resgatando e ou mantendo a auto-estima, além de evitar doenças próprias do envelhecimento.

¹ Bacharel em Educação Física Marcelo Corrêa Padilha – Professor voluntário ULBRATI – marceloedfisica1@gmail.com

² Prof^a. Me. Educação Física Lidiane Requia Alli Feldmann – lidianefeldmann@gmail.com

REFERÊNCIAS

CÂMARA, Lucas Caseri; BASTOS, Carina Corrêa; VOLPE, Esther Fernandes. Exercício Resistido em Idosos Frágeis: uma revisão da literatura. **Revista Fisioterapia e Mov.** Curitiba, v.25, n.435, abr./jun. 2012.

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos de Força Muscular**. 3^o ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. 375p.

FONTOURA, Andréa Silveira da; FORMENTIN, Charles Marques; ABECH, Everson Alves. **Guia prático de avaliação física**: uma abordagem didática, abrangente e atualizada. São Paulo: Phorte, 2008.

MARTINS, Fernanda Andrioli. **Comparar a força abdominal em mulheres praticantes do método pilates e musculação**. Canoas: ULBRA, 2014. 13f. Artigo (bacharel em Educação Física. Universidade Luterana do Brasil, Canoas 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **A prevalência de atividade física insuficiente**, 2014. Disponível em: <http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/> Acesso em: 15 nov. 2015, 16:00.

ROCHA, Régis; **Musculação para a terceira idade**. Centro Universitário de Formiga, 2013. Trabalho de Conclusão Curso Educação Física. Centro Universitário – UNIFOR, Formiga, MG, 2013.

SANTOS, A. R. S.; NOGUEIRA, D. F.; LIBERALI, R. A influência dos exercícios resistidos com pesos sobre as variáveis da aptidão física relacionada à saúde em mulheres de meia-idade do município de Caçador-SC. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.4, n.22, p.370-381, jul/ago. 2010.

¹ Bacharel em Educação Física Marcelo Corrêa Padilha – Professor voluntário ULBRATI – marceloedfisica1@gmail.com

² Prof^a. Me. Educação Física Lidiane Requia Alli Feldmann – lidianefeldmann@gmail.com

VALE, Rodrigo Gomes de Sousa; NOVAES, Jefferson da Silva; DANTAS, Estélio Henrique Martin. **Efeitos do treinamento de força e de flexibilidade sobre a autonomia de mulheres senescentes.** Revista Brasileira Ciência e Movimento. Rio Janeiro. 2005.

VALE, Rodrigo Gomes de Sousa; NOVAES, Jefferson da Silva; DANTAS, Estélio Henrique Martin; BARRETO, Ana Cristina Glória. Efeitos do treinamento resistido na força máxima, na flexibilidade e na autonomia funcional de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano.** Rio de Janeiro, v.8 p. 52 – 58, 2006.

¹ Bacharel em Educação Física Marcelo Corrêa Padilha – Professor voluntário ULBRATI – marceloedfisica1@gmail.com

² Profª. Me. Educação Física Lidiane Requia Alli Feldmann – lidianefeldmann@gmail.com