

INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO NA VELOCIDADE DE CAMINHADA DE IDOSOS

GARCIA, *Cíntia Gomes* (cinttia@yahoo.com.br); BARROS, *Cristiano Lino Monteiro de* (cristianolino@unipam.edu.br)

Introdução e Objetivos: O processo de envelhecimento do ser humano tem sido um foco de atenção crescente pela parte científica do mundo. A prática de exercícios físicos vem sendo indicada para os idosos, no que tange as modificações corpóreas. Em virtude destas o presente estudo propôs em avaliar a influência de seis semanas de treinamento resistido na velocidade de caminhada de idosos.

Materiais e métodos: A presente pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética do Unipam, de número 101/09. A amostra foi composta por 24 idosos ($62,17 \pm 6,66$ anos; $69,75 \pm 11,85$ kg; $1,62 \pm 0,05$ m) de ambos os sexos. Os voluntários foram submetidos a dois testes de velocidade no qual fizeram uma caminhada na maior velocidade possível em um percurso de 20 metros. Os testes foram no início do treinamento e após seis semanas de treinamento resistido. Para análise dos dados foi utilizado o teste t de Student e coeficiente de correlação de Pearson. Foi considerado significativo o p 0,05.

Resultados e discussão: A partir dos dados obtidos, evidenciou-se que não houve diferenças significativas entre a velocidade de caminhada antes e após seis semanas de treinamento ($1,87 \pm 0,25$ m/s e $1,87 \pm 0,24$ m/s antes e após o treinamento, respectivamente). O curto período de treinamento talvez não tenha sido suficiente para causar adaptações a ponto de aumentar a velocidade de caminhada. Torna-se oportuno salientar, que a realização de mais estudos sobre o tema, principalmente utilizando períodos de acompanhamento mais longos, é fundamental para o aprofundamento do entendimento sobre a influência da musculação na velocidade de caminhada de idosos.

Conclusão: Os resultados nos permitiram concluir que seis semanas de treinamento resistido não foram capazes de proporcionar melhora na velocidade de caminhada de idosos.

Palavras-chave: idosos, velocidade de caminhada, treinamento resistido