

EFEITOS DE DIFERENTES FREQUÊNCIAS SEMANAIS DO TREINAMENTO DE FORÇA SOBRE OS GANHOS DE FORÇA MUSCULAR EM IDOSOS: uma revisão narrativa de ensaios clínicos

Flaubert D. de M. Sales (Mestrando do curso de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco- UFPE)
José C. Bezerra Neto (Graduado pelo Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Maurício de Nassau- UNINASSAU – PE)
Helton L. T. dos Santos (Mestrando do Curso de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco- UFPE)
Miguel H. M. de Castro (Graduado pelo Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Brasileiro- UNIBRA)
André L. T. Pirauá (Orientador)
E-mail: andre.piraua@ufrpe.br, flaubert.sales@ufpe.br

1. INTRODUÇÃO

O treinamento de força é um tratamento não farmacológico utilizado para desenvolver os níveis de força muscular. Por essa razão, é amplamente indicado para os idosos, a fim de reverter os efeitos deletérios comuns aos avanços da idade. Vale ressaltar que a manipulação adequada das variáveis metodológicas do treinamento de força interfere diretamente nos resultados obtidos. Dentre as principais variáveis está a frequência, definida pelo número de sessões realizadas num determinado período. Embora a literatura seja relativamente consistente sobre os efeitos da frequência do treinamento sobre os níveis de força muscular em adultos, pouco se sabe sobre os efeitos dessa variável em idosos. Assim, o objetivo do presente estudo foi analisar, por meio de uma revisão narrativa, os efeitos de diferentes frequências semanais do treinamento de força sobre os níveis de força muscular em idosos.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

A busca dos estudos foi realizada na base de dados Pubmed, foi realizada considerando a combinação dos descritores e seguiu as seguintes etapas: 1) Análise dos títulos; 2) Resumos e 3) Artigos completos. Os critérios de elegibilidade foram: Estudos de intervenção com a população idosa, ensaios clínicos que analisaram os efeitos de diferentes frequências semanais de treinamento de força e avaliaram a força muscular como desfecho principal.

Após a identificação e triagem dos artigos, foi realizada a análise considerando a frequência semanal do treinamento de força, os ganhos de força e se o volume total havia sido equalizado ou não.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 61 artigos, dos quais oito foram incluídos. Na maioria dos estudos a amostra foi composta por idosos de ambos os sexos e a faixa etária média foi de 68,5 anos, variando de 60 a 78 anos. O tempo de intervenção variou de oito a 30 semanas e as frequências comparadas foram compreendidas de uma a três semanas. Os resultados apontam que maiores frequências semanais de treinamento tendem a promover maiores ganhos de força muscular, porém esse fenômeno ocorre quando o volume total do treino não é equalizado.



TABELA 1. Sumário dos estudos e seus resultados

Autor, ano	Resultados
DiFrancisco Donoghue et al., 2007	Não houve diferença significativa nos ganhos de força na comparação entre as frequências semanais.
Fernández-Lezaun et al., 2017	Efeito significativo da frequência de treinamento nos ganhos de força.
Farinatti et al., 2013	Diferenças significativas para 3 sessões semanais em comparação às demais.
Fisher et al., 2013	Ganhos nas medidas de força e aptidão funcional porém sem efeito significativo entre as frequências.
Murlasits et al., 2012	A força melhorou em ambos os grupos, sem diferença significativa para a frequências.
Padilha et al., 2015	Maior efeito de 3 sessões semanais nos ganhos de força para o teste de 1RM e supino e para os testes de extensão dos joelhos e rosca bíceps os ganhos foram semelhantes.
Taafe et al., 1999	Houve melhora nos ganhos de força nas 3 frequências avaliadas sem diferenças entre as frequências.
Silva et al., 2016	Melhoras significativas nos ganhos de força nas duas frequências sem diferença significativa entre elas.

4. CONCLUSÃO

Quando volume do treinamento de força é equalizado os ganhos de força são semelhantes nas comparações entre diferentes frequências semanais de treinamento de força.

5. REFERÊNCIAS

- FARINATTI, PTV. et al. Effects of different resistance training frequencies on the muscle strength and functional performance of active women older than 60 years. *J Strength Cond Res.* 2013;27(8):2225–34.
- FERNÁNDEZ-LEZAUN, E. et al. Effects of resistance training frequency on cardiorespiratory fitness in older men and women during intervention and follow-up. *Exp Gerontol.* 2017;95:44–53.
- PADILHA, Camila S. et al. Effect of resistance training with different frequencies and detraining on muscular strength and oxidative stress biomarkers in older women. *Age*, v. 37, p. 1-9, 2015.
- DIFRANCISCO-DONOGHUE, J. et al. Comparison of Once-Weekly and Twice-Weekly Strength Training in Older Adults. *Br. J. Sports Med.* 2007;41, 19–22. 10.1136/bjism.2006.029330
- FISHER, G. et al. Frequency of Combined Resistance and Aerobic Training in Older Women. *J. Strength Cond. Res.* 2013;27:1868–1876.
- MURLASITS, Z; REED, J; WELLS, K. Effect of resistance training frequency on physiological adaptations in older adults. *J Exerc Sci Fit.* 2012;10(1):28–32.
- TAAFFE, DR; DURET, C; WHEELER, S; MARCUS, R. Once-weekly resistance exercise improves muscle strength and neuromuscular performance in older adults. *J Am Geriatr Soc.* (1999) 47:1208–14.
- SILVA, RG. et al. Effect of two different weekly frequencies of resistance training on muscle strength and blood pressure in normotensive older women. *Rev Bras Cineantropom Hum* 2017.19(1):118-127.