

Educação Física

EFEITO DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO RESISTIDO NA FORÇA DE PREENSÃO MANUAL EM SOBREVIVENTES DE CÂNCER

Marina Romano de Souza - 4º módulo de Educação Física, UFLA iniciação científica voluntária

SHAMANTA FREIRE RODRIGUES - formada em Educação Física UFLA

Sandro Fernandes da Silva - orientador DEF, UFLA - Orientador(a)

Resumo

Introdução: O treinamento resistido (TR), quando prescrito apropriadamente é um método eficaz para a manutenção da saúde, prevenção e reabilitação de problemas musculares em pacientes acometidos com câncer. Objetivo: Avaliar força de preensão manual em sobreviventes de câncer submetidos a um programa de TR de 16 semanas. Metodologia: Participaram do estudo, 09 idosos ($72 \pm 11,54$ anos), sobreviventes de câncer, de ambos os sexos, que passaram pelo tratamento de radioterapia e quimioterapia. Os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para participar do estudo, sendo aprovado pelo comitê de ética da Universidade de Itaúna/MG, sob o número de Protocolo 017/10. O programa de TR teve duração de 50 minutos, envolvendo grandes grupamentos musculares, sendo realizado 3 séries de 10-15 repetições máximas (trabalhando com a cadencia de 1" - concêntrica para 2" - excêntrica), com 60 segundos de intervalo entre as séries. A força de preensão manual foi realizada na posição recomendada pela a Sociedade Americana de Terapeutas de Mão – SATM. Foram realizadas três tentativas em cada uma das mãos, com intervalo de 10 segundos entre cada execução e considerada a média entre as tentativas em quilogramas/força [kg/f]. Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva com a determinação de média e do desvio padrão, como medidas de tendência central e dispersão dos dados. Resultados: No teste de Força de Preensão Manual Direita (FPMD) observou-se que com o passar dos meses houve um aumento na FPMD dos sobreviventes, tendo como média total (34,56 kgf). No teste de Força de Preensão Manual Esquerda (FPME) pode-se observar que com o passar dos meses houve uma queda em um mês, mas depois foi possível notar o aumento na FPME dos sobreviventes nos outros meses, tendo como média total (32,44 kgf). Em ambos os testes não houve aumento estatisticamente expressivo entre os meses de avaliação. Conclusão: Dessa forma, o programa de treinamento resistido se mostrou eficaz para que os níveis de força, potência e de morfologia muscular não reduzissem de forma brusca na amostra avaliada, apresentando aumentos percentuais importantes para auxiliar na qualidade de vida dos sobreviventes.

Palavras-Chave: treinamento resistido, preensão manual, idosos.

Link do pitch: <https://www.youtube.com/watch?v=sdqFy3-Z2uo>