

NAVAS, Felipe Lozzi. Validação do step tes-potência anaeróbia para idosos no treinamento funcional. Bragança Paulista, SP: FESB, 2017. (CD-ROM)

## RESUMO

Este estudo irá mostrar a possível validação do step-test (Teste de potência anaeróbia) em idosos que praticam treinamento funcional para meios futuros de medição da potencia em idosos praticantes de atividade funcional. A avaliação dos de frequência cardíaca durante o teste se demonstrou fundamental para ajudar na resposta dos dados analisados, como IMC, idade, e Up's (Subidas no banco). No step-test foi utilizado um degrau (step) de 30cms onde os voluntários deveriam realizar o máximo de Up's (subidas) possíveis, sem exceder sua frequência cardíaca de segurança. Mesmo com a frequência cardíaca de segurança é possível notar que nenhum deles alcançou o máximo de sua frequência cardíaca, também podemos notar uma grande relação no teste entre IMC e a media da frequência cardíaca em descanso, em casos isolados é possível perceber grande diferença entre o esforço durante teste e recuperação. O estudo revela que em condições de monitoramento e acompanhamento dos idosos talvez seja possível aplicar o step-test nestes indivíduos praticantes de treinamento funcional, trazendo além de abertura para novos estudos, possível meio de mensuração de esforço para este publico.