

SILVA, Tiago Augusto de Lucena. Validação do step potência anaeróbia para idosos no treinamento resistido. Bragança Paulista, SP: FESB, 2018. (CD-ROM)

RESUMO

O Step Test (Teste de Potência Anaeróbia No Banco) é utilizado em atletas de 18 a 30 anos, com a finalidade de saber o nível de potência deles. Sendo pouco utilizado em outros perfis de pessoas. Assim, o objetivo deste estudo é analisar a possível validação do *step test* no público idoso feminino, na faixa etária de 50 (cinquenta) a 80 (oitenta) anos de idade praticantes do treinamento resistido com experiência contínua há pelo menos 1 (um) ano. Durante a aplicação do teste houve a avaliação dos níveis pressóricos, procedimento essencial para segurança das idosas, e para análises dos resultados. Ao longo do teste foram utilizados os dados da frequência cardíaca para termos parâmetros nos resultados. Observa-se que em comparação ao teste original foi necessário modificar a altura do banco, por questões de segurança para evitar danos articulares nas participantes. Sendo que no teste original a altura é de 45 cm, e neste teste o banco é de 30 cm. O objetivo era com que as participantes realizassem *ups* neste banco durante 60 segundos contínuos e sem exceder a frequência cardíaca máxima. Para análise dos resultados foi feito um gráfico de frequência cardíaca em relação ao comportamento da frequência durante o teste e a recuperação. Também foram utilizadas outras tabelas com diferentes resultados, com objetivo de obter ou não a validação do *Step Test* para esse público.