

EFEITO DE 12 SEMANAS DE TREINAMENTO FUNCIONAL NA MOBILIDADE ARTICULAR EM IDOSAS PRÉ-FRÁGEIS

Marceli Matos Andrade Mesquita (CREFITO: 175599-F/SE)

Marzo Edir Da Silva-Grigoletto.

Departamento de Educação Física,
Programa de Pós Graduação em Educação Física,
Universidade Federal de Sergipe, Brasil.

Contato: *marcelimesquita@hotmail.com*

Palavras-chave: Envelhecimento, treinamento funcional, aptidão física.

Introdução: O processo de envelhecimento sucede na diminuição de diversas funções fisiológicas, levando os idosos a uma maior fragilidade e perda de autonomia. Com isso, programas de treinamento funcional foram propostos em alguns estudos para determinar sua eficácia na melhora da função e da mobilidade dessa população. **Objetivo:** Determinar os efeitos de doze semanas de treinamento funcional na mobilidade articular em idosas pré-frágeis. **Metodologia:** Quinze idosas (idade $m = 65,6 \pm 5,1$ anos; peso $m = 65,8 \pm 12,8 \text{ kg/m}^2$) após passar por uma avaliação médica, participaram deste estudo. No treinamento funcional foram realizados exercícios de mobilidade articular e ativação muscular; e exercícios que envolviam coordenação, potencia, agilidade, resistência muscular e cardiorrespiratória, durante 3 vezes por semana. Para verificar a mobilidade articular foi utilizado os testes de sentar e alcançar e alcançar atrás das costas da bateria Senior Fitness Test (SFT) e o Ankle test. Os dados foram apresentados com média e desvio padrão, analisados a partir do Teste “t” para amostras pareadas afim de determinar as diferenças pré e pós, com nível de significância 5%. **Resultados:** Após as doze semanas de intervenção todas as idosas apresentaram aumentos estatisticamente significativos em relação ao pré-teste: *Sentar a alcançar direito* (pré: $0,6 \pm 7,6$ vs. pós: $6,1 \pm 6,8$; $p = 0,00$) e *esquerdo* (pré: $0,8 \pm 8,2$ vs. pós: $7,0 \pm 7,3$, $p = 0,00$) *Alcançar atrás das costas direito* (pré: $-3,1 \pm 9,0$ vs. pós: $1,0 \pm 9,1$; $p = 0,01$) e *esquerdo* (pré: $-5,3 \pm 10,7$ vs. pós: $-1,0 \pm 9,5$, $p = 0,01$); *Ankle Test direito* (pré: $7,6 \pm 2,9$ vs. pós: $10,4 \pm 2,9$; $p = 0,00$) e *esquerdo* (pré: $7,8 \pm 2,9$ vs. pós: $10,1 \pm 3,4$, $p = 0,00$). **conclusão:** Tendo em vista a amostra e as condições analisadas, o Treinamento Funcional mostrou-se eficaz na melhora da mobilidade articular bilateralmente em idosas pré-frágeis.

REFERÊNCIAS

- FECHINE, B.R.A.; TROMPIERI, N. Processo de Envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Revista Científica Internacional**. v. 1, n. 7, p. 106-132, 2012.
- CORREIA M, MENÊSES A, LIMA A, CAVALCANTE B, RITTI-DIAS R. Efeito do treinamento de força na flexibilidade: uma revisão sistemática. **Rev Bras Ativ Fis e Saúde**. v. 19, n. 1, p. 3-11, 2014.
- WHITEHURST, M.A., JOHNSON, B.L., PARKER, C.M., BROWN, L.E., FORD, A.M. The benefits of a functional exercise circuit for older adults. **J Strength Cond Res**. v.19, n.3, p. 647-651, 2005.
- RIKLI, R.E.; JONES, C. J. Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. **J Aging Phys Activity**. v. 7, p. 129-161, 1999.
- NELSON, M. E.; SING, M. A. The Effects of Multidimensional Home-Based Exercise on Functional Performance in Elderly People. **Journal of Gerontology**. v.59, n. 2, p. 154–160, 2004.