

ASSOCIAÇÃO ENTRE QUALIDADE DO MOVIMENTO E DESEMPENHO FUNCIONAL EM IDOSAS FÍSICAMENTE ATIVAS

ALBANIR SANTOS CRUZ

ANTÔNIO GOMES DE RESENDE NETO (CREF: 002225-G/SE)

LEURY MAX DA SILVA CHAVES

ROBERTO JERÔNIMO SANTOS SILVA

MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO (CREF: 006427-G/RS).

Departamento de Educação Física, Programa de Pós Graduação em Educação Física, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, Brasil.

Contato: albanir_sc@hotmail.com

PALAVRAS-CHAVES: envelhecimento; atividade diárias; saúde.

INTRODUÇÃO: Atualmente a avaliação funcional do movimento tem ganhado destaque nos programas de treinamento neuromuscular, trazendo importantes informações sobre assimetria corporal, limitações articulares e ajudando na prescrição de exercícios seguros e mais eficazes. No entanto, nota-se uma carência de estudos analisando a real associação entre a qualidade de movimento e a performance em atividades da vida diária do idoso. **OBJETIVO:** Analisar a associação entre um teste de qualidade do movimento com testes de performance funcional em idosas fisicamente ativas. **MÉTODO:** Quarenta e quatro idosas saudáveis ($64,0 \pm 3,3$ anos), inscritas em um programa de treinamento neuromuscular, participaram deste estudo. Para estimar a Qualidade do Movimento (QM) foi utilizado o *Functional Movement System* (FMS) definido como instrumento para anamnese corporal através da avaliação de sete padrões de movimento funcionais classificados de 0 a 3 (a pontuação 0 corresponde a presença de dor na realização do movimento e a pontuação 3 a realização perfeita, somando um total máximo de 21 pontos). Para a verificação das respostas funcionais foram utilizados três testes da bateria *Sênior Fitness*, (equilíbrio/agilidade, força de membros inferiores e capacidade cardiorrespiratória). Os dados descritivos foram apresentados em média \pm DP e correlação de Pearson foi realizada para identificar associações entre as variáveis. **RESULTADOS:** Os valores do FMS apresentaram uma correlação moderada e significativa com a força de membros inferiores ($r = 0,40$ e $p=0,00$) e capacidade cardiorrespiratória ($r = 0,50$ e $p=0,00$) das participantes. Com relação ao teste de equilíbrio/agilidade, uma associação inversa e significativa foi encontrada ($r = -0,51$ e $p=0,00$). **CONCLUSÃO:** De acordo com os resultados encontrados, constou-se que o *FMS* pode ser utilizado como um teste complementar para estimar o desempenho funcional de idosas fisicamente ativas.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Position Stand. Exercise and Physical Activity for Older Adults. *MedSci Sports Exerc.* v. 41, n. 7, p. 1510-30, 2009.
- COOK, G.; BURTON, L.; HOOGENBOOM, B.J. Pre-Participation Screening: The Use of Fundamental Movements as Assessment of Function – Part 1. *Int J Sports PhysTher.* v. 1, n. 3, p. 62-72, 2006.
- COOK, G.; BURTON, L.; HOOGENBOOM, B.J.; VOIGHT, M.L. Functional movement screening: Fundamental movements as an Assessment of Function- Part 2. *Int J Sports PhysTher.* v. 9, n. 4, p. 549-563, 2014.
- DA SILVA-GRIGOLETTO, M.E.; BRITO, C.J.; HEREDIA, J.R. Treinamento funcional: funcional para quem e para quem? *RBCDH.* v. 16, n. 6, p. 608-617, 2014.

.PACHECO, M.M.; TEIXEIRA, L.A.C.; FRANCHINI, E. TAKITO, M.Y. Functional vs. strength training in adults: specific needs define the best intervention. **IJSPT**. v. 8, n. 1, p. 34-42. 2013.