

TREINAMENTO FUNCIONAL VERSUS TREINAMENTO TRADICIONAL: EFEITOS NA COGNIÇÃO DE IDOSAS PRÉ-FRÁGEIS

Albernon Costa Nogueira
Leandro Henrique Albuquerque Brandão
Antônio Gomes de Resende Neto (CREF: 002225-G/SE)
Maria de Lourdes Feitosa Neta (CREF: 002758-G/SE)
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:albernoncosta@yahoo.com.br

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento; aptidão física; atividades diárias.

INTRODUÇÃO: O processo de envelhecimento é acompanhado por alterações estruturais e funcionais do cérebro, estando associado ao declínio cognitivo. A complexidade dos padrões de movimento exigidos nos circuitos funcionais é alta, dificultando a lembrança e reprodução dos exercícios, podendo representar um constante desafio cognitivo e, conseqüentemente, um importante estímulo para melhoria da saúde mental em indivíduos idosos. No entanto, poucos estudos buscaram comparar um circuito funcional com outro tradicional na melhora cognitiva.

OBJETIVO: Analisar comparativamente os efeitos de 12 semanas do treinamento funcional com o treinamento de força tradicional na capacidade cognitiva de idosas pré-frágeis. **METODOLOGIA:** Trinta e seis idosas fisicamente ativas foram aleatoriamente divididas em dois grupos: Grupo treinamento funcional (TF= 18, 65,6 ± 5,1 anos, 28,5 ± 5,5 kg/m²) e Grupo treinamento tradicional (TT= 16, 62,5±5,3 anos, 30,4±5,9 kg/m²). As participantes do TF executaram exercícios em circuito com toma de decisão, organizados de acordo com padrões de movimento comumente utilizados nas atividades da vida diária (puxar, empurrar, agachar e transportar). Já as do TT executaram o treinamento em circuito na sala de musculação, preconizando os mesmos padrões de movimento. O período de intervenção foi de doze semanas, frequência de três sessões semanais com 48 horas de recuperação entre as sessões. Para análise da capacidade cognitiva foi utilizado o *Teste de avaliação cognitiva: Mini-Exame do Estado Mental (MEEM)*, definido como teste de avaliação cognitiva com o objetivo de fornecer dados sobre diversos parâmetros cognitivos de qualquer população geriátrica. O questionário é composto por um escore que varia de 0 à 30 pontos e suas questões avaliam: orientação temporal (5 pontos), orientação espacial (5 pontos), memória imediata (3 pontos), atenção e cálculo (5 pontos), memória de evocação (3 pontos), linguagem (8 pontos) e capacidade visual e construtiva (1 ponto). Possui pontuação de corte de 24 pontos, na qual escores abaixo deste valor são indicadores para o diagnóstico de demência. Os dados foram apresentados com média e desvio padrão, analisados a partir de uma ANOVA 2x2 com *post hoc test* de Sidak para verificar as diferenças entre os grupos, com nível de significância de $p \leq 0,05$ e calculado o tamanho do efeito. **RESULTADOS:** Ao final das 12 semanas de intervenção não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos ($p = 0,884$). Quando comparado ao pré-teste, somente o TF apresentou melhora estatisticamente significativa ($25,2 \pm 2,9$ vs $26,9 \pm 2,6$; $p = 0,005$; Δ : 6,7%), na comparação intra grupos o tamanho do efeito foi (TF= 0,584; TT= 0,305), na comparação pós inter grupos foi de ($d = 0,033$) **CONCLUSÃO:** Tendo em vista a amostra e as condições analisadas, o protocolo de treinamento funcional em circuito parece ser mais eficiente que o tradicional na melhora cognitiva de idosas pré-frágeis.

REFERÊNCIAS

CORDEIRO, J.; DEL CASTILLO, B. L.; DE FREITAS, C. S.; GONÇALVES, M. P. Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. **Rev. bras. geriatr. Gerontol.** v.17, n.3, p.541-52, 2014

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.

KIRK-SANCHEZ, N. J.; MCGOUGH, E. L. Physical exercise and cognitive performance in the elderly: current perspectives. **Clin Interv Aging.** n.9, p.51-62, 2014

LAW, L. F.; BARNETT, F.; YAU, M. K.; GRAY, M.A. Effects of functional tasks exercise on older adults with cognitive impairment at risk of Alzheimer's disease: a randomised controlled trial. **Age and Ageing.** v.43, n.6, p.813-20, 2014.

TOMBAUGH, T. N.; MCINTYRE, N. J. The mini-mental state examination: a comprehensive review. **Journal of the American Geriatrics Society.** v. 40, n. 9, p. 922-935, 1992.