

## INFLUÊNCIA DE 12 SEMANAS DE TREINAMENTO FUNCIONAL E TRADICIONAL NA PREVENÇÃO E CONTROLE DE MORBIDADES CARDIORRESPIRATÓRIAS EM IDOSAS

LUCAS LEAL VARJÃO  
ANTÔNIO GOMES DE RESENDE NETO (CREF: 002225-G/SE)  
JOSÉ CARLOS SANTOS ARAGÃO  
MARIA DE LOURDES FEITOSA NETA (CREF: 002758-G/SE)  
MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO (CREF.006427-G7RS)  
Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, Sergipe, Brasil.  
Contato: [lucasvarjao13.2@bahiana.edu.br](mailto:lucasvarjao13.2@bahiana.edu.br)

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação Física e Treinamento; Idoso Fragilizado; Exercícios em Circuitos; Caminhada.

**INTRODUÇÃO** O desempenho nas atividades do cotidiano é muito bem refletido através de testes de caminhada e este método torna-se um dos mais práticos para quantificar a capacidade funcional em idosos. Instrumentos objetivos são mais precisos do que os relatos pessoais. Ademais, o teste de caminhada de 6 minutos é simples, seguro e é um teste facilmente administrado e que tem sido estudado em várias populações com doenças específicas, incluindo indivíduos com doença pulmonar, falha cardíaca, marca-passos, doença arterial periférica e candidatos a transplantes orgânicos. Um dos aspectos fundamentais que limitam o exercício físico, principalmente frente ao sedentarismo, é a performance da musculatura inspiratória. A perda de força dos músculos respiratórios é uma alteração reconhecida com o avanço da idade e essa perda pode afetar a dinâmica ventilatória, principalmente durante o exercício. Uma curta distância na caminhada de 6 minutos é bastante capaz de prever morbidade e mortalidade por doença cardíaca ou pulmonar.

**OBJETIVO** Investigar as repercussões cardiorrespiratórias após 12 semanas de treinamento funcional e treinamento tradicional em idosos. **METODOLOGIA** O presente estudo é caracterizado como um ensaio clínico randomizado. Foram estudados três grupos diferentes e as idosas randomizadas da seguinte forma: Treinamento Funcional (TF: n=21), Treinamento Tradicional (TT: n=16) Grupo Controle-GC (GC: n=19). Registrou-se o desempenho cardiorrespiratório das idosas através do teste de caminhada de 6 minutos (TC6) após 12 semanas de treinamento. Os dados descritivos foram analisados com média e desvio padrão e para análise estatística adotou-se um p de significância < 0,05 com o método do teste T Independente para verificar o grau de significância entre os grupos. **RESULTADOS** Após 12 semanas de treinamento percebeu-se uma evolução de cerca de 7% no grupo de treinamento funcional, 4,5% no treinamento tradicional e 0,2% no grupo controle. No TC6 pós 12 semanas – TF (pré=551,9m ±50,1m vs pós=590,4m±40,4m) – TT (pré=539,9 ± 59m vs pós=564,3 ± 52,1m). Houve diferença significativa com um p=0,02 entre o grupo TF e GC. **CONCLUSÃO** Ao final das 12 semanas de treinamento notou-se um ganho na capacidade respiratória bastante relevante no grupo submetido ao treinamento funcional. Não se conseguiu resultados significativos no grupo do treinamento tradicional, o que não anula estudos posteriores que consigam identificar algum ganho dessa natureza. Salienta-se ainda que se estimule a difusão da modalidade de treinamento funcional assim como estudos experimentais que visem ainda mais a descobrir benefícios biológicos e funcionais.

### REFERÊNCIAS

- Enright, Paul L. "The six-minute walk test." *Respiratory care* 48.8 (2003): 783-785.  
Rikli, Roberta E., and C. Jessie Jones. "The reliability and validity of a 6-minute walk test as a measure of physical endurance in older adults." *Journal of aging and physical activity* 6 (1998): 363-375.

---

Salbach, Nancy M., et al. "Cardiorespiratory responses during the 6-minute walk and ramp cycle ergometer tests and their relationship to physical activity in stroke." *Neurorehabilitation and neural repair* 28.2 (2014): 111-119.

Vasconcellos J, Papatela MT, Guerra V, Melo M, et al (2004). Análise da Relação entre Pressões Respiratórias Máximas e Capacidade Funcional em Idosos Assintomáticos. In: 12º Simpósio Internacional de Fisioterapia Respiratória; 2004 Set 29- Out 02; Ouro Preto, Minas.

Yazdanyar, Ali, et al. "Association Between 6-Minute Walk Test and All-Cause Mortality, Coronary Heart Disease–Specific Mortality, and Incident Coronary Heart Disease." *Journal of aging and health* (2014): 0898264314525665.