

COMPARAÇÃO DE DOIS METODOS DE TREINAMENTO DE FORÇA NA POTÊNCIA DE MEMBROS INFERIORES E EQUILÍBRIO DINÂMICO DE IDOSAS

YCLE RODRIGUES MENDONÇA MARQUES*
ANTÔNIO GOMES DE RESENDE NETO (CREF: 002225-G/SE)*
JOSÉ CARLOS ARAGÃO SANTOS*
MARZO EDIR DA SILVA GRIGOLETTO (CREF: 006427-G/RS)*
*Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.
ycles_educacaofisica@hotmail.com

Palavras-chave: Envelhecimento. Treinamento de Resistência. Qualidade de Vida.

INTRODUÇÃO: A potência muscular é associada a uma maior capacidade de realização das atividades funcionais, maior independência e qualidade de vida dos idosos. Recentes diretrizes para o treinamento de força sugerem que os exercícios sejam executados a máxima velocidade concêntrica, porém não há indicações para o tipo de treinamento (funcional vs tradicional) para melhora da potência muscular dessa população. **OBJETIVO:** Comparar o treinamento de força tradicional e o treinamento funcional na potência de membros inferiores e equilíbrio dinâmico de idosos pré-frágeis. **METODOLOGIA:** Participaram do estudo 44 idosos, (65,6±6,1 anos / 29,0±4,9 Kg/m²), divididas por randomização em treinamento funcional (TF-18), treinamento tradicional (TT-15) e grupo controle (GC-11). A intervenção ocorreu em doze semanas tendo cada sessão duração de uma hora e uma frequência de três sessões semanais. O grupo TF realizou 5 minutos de mobilidade articular, 15 minutos para atividades que exigiam potência, agilidade e velocidade; 25 minutos de exercícios de força para membros inferiores e superiores, em padrões de movimento considerado essenciais para as atividades cotidianas; e 10 minutos de atividades lúdicas com trabalho cardiometabólico. O grupo TT realizou 5 minutos de mobilidade articular, 15 minutos de caminhada; 25 minutos de exercícios de força para membros inferiores e superiores, realizados de forma analítica em máquinas de musculação; e 10 minutos de atividades lúdicas com trabalho cardiometabólico. E o grupo controle realizou somente atividades lúdicas e exercícios de relaxamento durante 45 minutos. Para análise da potência muscular (PM) foi utilizado 50% de 1RM no leg press e a velocidade foi determinada utilizando um *encoder* linear conectado a unidade central de um programa integrado de análise de dados (Musclelab®, Ergotest Innovation, Porsgrunn, Norway). A participante realizou um aquecimento que consistiu em uma série de 10 -15 repetições e após três minutos realizaram repetições a máxima velocidade possível. Para verificar o equilíbrio dinâmico (EQ) foi utilizado o teste de Levantar e caminhar da bateria Sênior Fitness Test, onde a participante foi orientada a levantar e caminhar o mais rápido possível, sem correr, contornando um cone a uma distância de 2,44 m e retornar à posição inicial. Foi realizada uma tentativa para familiarização e duas tentativas utilizando-o melhor escore (tempo em segundos). Os dados foram apresentados em média, desvio padrão e percentual de mudança, e analisados a partir de uma ANOVA 3x3 com post hoc de bonferroni com nível de significância adotada foi p≤0,05. **RESULTADOS:** Ao final das doze semanas de intervenção, tanto o TF quanto o TT apresentaram diferenças estatisticamente significativas em relação ao pré-teste e ao GC nas variáveis analisadas. Entretanto, na comparação entre os grupos experimentais, o TF apresentou melhora significativa em relação ao TT no teste Sentar e levantar (pós: 4,3 ± 0,3 vs pós: 4,9 ± 0,5 seg.; p= 0,001), e na potência de membros inferiores não foi encontrado diferenças entre os grupos (pós: 376,4 ± 107,5 vs pós: 371,0 ± 111,1 w, p= 0,797). **CONCLUSÃO:** Tendo em vista as condições de análise, o treinamento funcional apresenta-se eficácia na melhora do equilíbrio dinâmico de idosos pré-frágeis.

REFERÊNCIAS

- ASTRAND, I.; ASTRAND, P. O.; HALLBACK, I.; KILBOM, A. **Reduction in maximal oxygen uptake with age.** J Appl Physiol. v.35, n.5, p. 649-54, 1973.
- BASSEY, E. J.; FIATARONE, M. A.; O'NEILL, E. F.; KELLY, M.; EVANS, W. J.; LIPSITZ, L. A. **Leg extensor power and functional performance in very old men and women.** Clinical Science. v.82, n.3, p.321-27, 1992.
- DALY, R. M.; DUCKHAM, R. L.; TAIT, J. L.; RANTALAINEN, T.; NOWSON C. A.; TAAFFE D. R. **et al. Effectiveness of dual-task functional power training for preventing falls in older people: study protocol for a cluster randomised controlled trial.** Trials. v.16, n.120, p. 2-15, 2015
- HAZELL, T.; KENNO, K.; JAKOBI, J. **Functional Benefit of Power Training for Older Adults.** J Aging Phys Act. v. 15, n3, p. 349-59, 2007.
- IZQUIERDO, M.; AGUADO, X.; GONZALEZ, R.; LOPEZ, J. L.; HÄKKINEN, K. **Maximal and explosive force production capacity and balance performance in men of diferente ages.** Eur J Appl Physiol Occup Physiol. v.79, n. 3, p. 260-67, 1999.