

EFEITO DE 12 SEMANAS DE TREINAMENTO FUNCIONAL COMPARADO COM TRADICIONAL NA MELHORA DA FLEXIBILIDADE EM IDOSAS

VANESSA CRISTINA CASALATINA
EDUARDO OLIVEIRA ROCHA
MARTA SILVA SANTOS

ANTONIO GOMES DE REZENDE NETO (CREF.002225-G/SE)

MARZO EDIR DA SILVA GRIGOLETTO (CREF.006427-G7/SE)

Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil
Contato: vanessa.casalatina@hotmail.com

Palavras-chave: Aptidão Física, Envelhecimento, Amplitude de Movimento Articular.

INTRODUÇÃO: O processo de envelhecimento depende de múltiplos fatores, tais como condições socioeconômicas, qualidade de vida, alimentação, prática de atividade física, dentre outros. O envelhecimento ocasiona diminuição de capacidades condicionantes como a força muscular, velocidade, flexibilidade, equilíbrio e agilidade. Dentre estas, a ADM está relacionada com a mobilidade das articulações e a elasticidade muscular, promovendo maior facilidade na realização de atividades da vida diária. A perda progressiva dessa capacidade pode ser amenizada com o treinamento físico. Nessa perspectiva, o treinamento funcional e o tradicional de força tem sido utilizados para minimizar os efeitos deletérios do envelhecimento. Entretanto, não está claro na literatura científica qual tipo de treinamento ocasionaria maiores ganhos na ADM do indivíduo idoso.

OBJETIVO: Verificar a melhora da ADM em idosas sedentárias após 12 semanas de treinamento funcional comparado ao tradicional. **METODOLOGIA:** Participaram desse estudo 33 idosas sedentárias (TT= 65,6 ± 5,4 e TF= 65,6 ± 5,1 anos). A amostra foi randomizada aleatoriamente e alocada em dois grupos: tradicional (TT) e funcional (TF), a intervenção durou 12 semanas, com frequência semanal de 3 vezes. Ambos os grupos iniciaram a sessão de treinamento com 5min de mobilidade articular (tornozelo, quadril, torácica, glenoumeral e cervical). No que diz respeito a parte principal da sessão de treino, o grupo TT realizou 15 minutos de caminhada contínua, seguido de oito exercícios de força muscular predominantemente analíticos realizados em máquinas tradicionais. Os exercícios foram realizados em máxima velocidade concêntrica, com duas séries de 8-12reps (70-80% do RM). Já o grupo TF realizou dois circuitos de treinamento, o qual utilizava exercícios multiarticulares, que remetessem padrões funcionais de movimentos realizados em suas atividades da vida diária. Além disso, foi preconizado o treinamento de capacidades físicas como coordenação, potência, agilidade, força e resistência muscular. Foram realizadas três series no circuito-1 e duas no circuito-2. As estações utilizaram uma densidade 1:1, que eram compostas por 30seg de esforço e 30seg de pausa (70 a 90% de FC_{max}). Ao final da sessão de treinamento, ambos os grupos realizaram 10 minutos de exercícios treinamento intermitente de alta intensidade. Para essa parte da sessão, foi utilizado jogos lúdicos coletivos com estímulo cognitivo e esforço intermitente. Para avaliação da ADM foram executados dois testes da bateria *Sênior Fitness*: Alcançar atrás das Costas (AC) e Sentar e Alcançar (SA). Para comparação de medias foi realizada uma ANOVA 2x2, com *post-hoc test* de Bonferroni. A significância considerada foi de 5%. **RESULTADOS:** Ambos grupos apresentaram melhora significativa na ADM em ambos os testes (TF - SA: $p=0,001$ e AC: $p=0,014$; TT - SA: $p=0,005$ e AC: $p=0,039$). Ao realizar a comparação intragrupo não foi encontrada melhora significativa entre os grupos em nenhum dos momentos avaliados (SA - $p<0,846$ e AC - $p<0,959$). **CONCLUSÃO:** De acordo com os resultados obtidos, tanto o treinamento funcional quanto o tradicional melhoram a ADM de idosas sedentárias.

REFERÊNCIAS:

- RIKLI, R. E.; JONES, C.J. Assessing Physical Performance in Independent Older Adults: Issues and Guidelines. **Journal of Aging and Physical Activity**. Califórnia, v.5, p. 244-261, 1997
- RIKLI, R. E.; JONES, C.J.; BEAM W. C. A 30-s Chair-Stand Test as a Measure of Lower Body Strength in Community Residing Older Adults. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, Califórnia, v.70, n.2, p.113-119, 1999
- RIKLI, R. E.; JONES, C.J. Development and Validation of a Functional Fitness Test for Community Residing Older Adults. **Journal of Aging and Physical Activity**, Califórnia, v.7, p. 129-161, 1999
- SANTOS, F. H dos.; ANDRADE, V. M.; BUENO, O. F. Envelhecimento: Um Processo Multifatorial. **Psicologia em Estudo**. Maringá, v.14, n.1, p.3-10. 2009
- MILTON, D. et al. The Effect of Functional Exercise Training on Functional Fitness Levels of Older Adults. **Gundersen Lutheran Medical Journal**, La Crosse. v.5, n.1, 2008