

DOZE SEMANAS DE TREINAMENTO FUNCIONAL PROMOVE MELHORA NA RESISTÊNCIA DE MEMBROS INFERIORES DE IDOSAS SEDENTÁRIAS

LETÍCIA CORREIA DE JESUS
VANESSA CRISTINA CASALATINA
MICHELLY GOMES CORDEIRO (002334-G/SE)
MARTA SILVA SANTOS
MARZO EDIR DA SILVA GRIGOLETTO CREF.006427-G7/SE)
Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, Sergipe, Brasil
Contato:lehcorreia18@gmail.com

Palavras-chave: Aptidão Física, Envelhecimento, Força, Atividades diárias.

INTRODUÇÃO: Durante o processo de envelhecimento ocorrem diversas alterações na função muscular. Estas modificações refletem de forma negativa na vida diária do idoso, tornando difícil a realização de algumas atividades do seu cotidiano. Dentre os efeitos deletérios do envelhecimento, a diminuição de força-resistência muscular nos membros inferiores interfere em ações funcionais realizadas pelo idoso (*i.e.*: descer escadas, agachar ou sentar). Como forma de atenuar a diminuição de força-resistência dos membros inferiores, o treinamento funcional tem sido utilizado. Um dos princípios do treinamento funcional vislumbra a readequação do indivíduo as suas atividades da vida diária, portanto subentende-se que esse seria adequado para proporcionar níveis de força/resistência de membros inferiores em idosos. Entretanto, não está claro qual a magnitude de força-resistência proporcionado pelo treinamento funcional em idosos. **OBJETIVO:** Analisar o efeito do treinamento funcional na melhora da força/resistência muscular de membros inferiores em idosas sedentárias após 12 semanas de treinamento. **MÉTODOS:** Participaram desse estudo 29 idosas, com idade entre 60-70 anos. A amostra foi randomizada aleatoriamente e organizada em dois grupos: Funcional (TF= 65,6 ± 5,4 anos) e Grupo Controle (GC= 62,5 ± 3,0 anos). A intervenção durou 12 semanas, com uma frequência de semanas de 3 vezes. Ambos os grupos iniciaram a sessão com cinco minutos de mobilidade articular (tornozelo, quadril, torácica, glenoumeral e cervical). O grupo TF realizou dois circuitos de treinamento, que contemplou exercícios multiarticulares, que incluiu padrões de movimentos funcionais 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 séries 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, foi realizado 10 minutos de exercícios intervalados de alta intensidade. Para essa parte da sessão, foi utilizado jogos lúdicos coletivos com estímulo cognitivo e esforço intermitente. O CG realizou 50 minutos de alongamentos e práticas de relaxamento. Para avaliar a resistência dos membros inferiores foi utilizado o teste Sentar e Levantar da teste *Sênior Fitness*. Para análise estatística foi realizada uma ANOVA 2x2, com post-hoc de Bonferroni. A significância foi estabelecida em 5%. **RESULTADOS:** O grupo do TF apresentou melhora significativa na resistência de membros inferiores (TF= p=0,001) em comparação com o GC. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o treinamento funcional promove ganhos na força-resistência de membros inferiores em idosos sedentários.

REFERÊNCIAS:

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
RIKLI, R. E.; JONES, C.J. Assessing Physical Performance in Independent Older Adults: Issues and Guidelines. **Journal of Aging and Physical Activity**. Califórnia, n.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