

INFLUÊNCIA DE DOIS DIFERENTES TIPOS DE TREINAMENTO NOS DETERMINANTES DA HABILIDADE DE MARCHA EM IDOSAS PRÉ-FRÁGEIS.

Leandro Henrique Albuquerque Brandão

Maria de Lurdes Feitosa Neta

Leury Max da Silva Chaves

Antônio Gomes de Resende Neto (CREF: 002225-G/SE)

Marzo Edir Da Silva-Grigoletto.

Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física Universidade Federal de Sergipe, Brasil.

Contato: leo.henriquee01@gmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física. Desempenho. Atividade diária.

INTRODUÇÃO: Um dos grandes problemas procedentes do envelhecimento sedentário é o aumento do risco de quedas. Isso é prejudicial tanto do ponto de vista da qualidade de vida do idoso, quanto do ponto de vista econômico. Tal problema é proveniente, em grande medida, pela baixa amplitude de movimento do complexo articular do tornozelo e redução da força muscular, que são características comuns ao idoso sedentário. Recentemente, tem-se sugerido o treinamento funcional e o treinamento tradicional como formas de minimizar os riscos de queda em pessoas mais velhas. Entretanto a literatura científica carece de estudos comparativos que avalie qual destes métodos é o mais eficaz para melhorar a marcha de indivíduos idosos. **OBJETIVO:** Analisar comparativamente os efeitos de diferentes treinamentos nos determinantes da habilidade de marcha de idosas pré-frágeis. **METODOLOGIA:** Quarenta e quatro idosas, através de uma randomização em bloco, foram divididas em três grupos: treinamento funcional (TF: $n=18$, $65,6 \pm 5,4$ anos e $29,0 \pm 4,9$ kg/cm²), treinamento tradicional (TT: $n=15$, $65,6 \pm 5,1$ anos e $28,5 \pm 5,5$ kg/cm²) e Grupo Controle GC: $n=11$, $62,5 \pm 3,0$ anos e $30,4 \pm 5,9$ kg/cm²). Os dois protocolos de treinamentos foram baseados em padrões de empurrar, agachar, transportar e puxar. Cada sessão era dividida em 4 blocos, com duração de 60 minutos. No primeiro bloco, eram realizados exercícios de mobilidade articular e ativação muscular (5 minutos). Para TF, o segundo bloco era composto de atividades com caráter coordenativo, de agilidade, velocidade e potência muscular (15 minutos). Já TT realizavam uma caminhada com mudança de direção durante o mesmo tempo. O terceiro bloco englobava exercícios de força muscular para ambos os grupos (25 minutos). Durante os 10 minutos finais, os grupos experimentais realizavam atividades com caráter cardiometabólico. GC realizou apenas tarefas cognitivas e alongamento. Foram utilizados três testes da bateria *Senior Fitness Test* (Levantar e caminhar (LC), sentar e levantar (SL) e caminhada de 6 minutos (CA)) e o *Ankle test* para avaliar a habilidade de marcha. Os dados foram apresentados em média e desvio padrão, analisados a partir de uma ANOVA 2x3 com post hoc test de Sidak para verificar as diferenças entre os grupos. **RESULTADOS:** Após 12 semanas de treinamento tanto o TF quanto o TT apresentaram diferenças estatisticamente significantes em todos os testes em relação ao grupo controle. Quando comparado com o pré-teste, TF apresentou melhoras significativas em todos os testes, diferente de TT que não obteve resultado significativo no teste de SL ($p=0,131$). A comparação feita entre TF e TT apresentou diferença significativa somente no teste de LC (Pós TF: $4,3 \pm 0,3$ seg vs TT: $4,9 \pm 0,5$ seg, $p=0,001$). Os testes de CA, SL e *Ankle test* não apresentaram diferenças significativas nessa comparação com $p=0,101$, $p=0,123$ e $p=0,784$ respectivamente. **CONCLUSÃO:** Diante dos resultados supracitados e das condições e amostra estudadas, TF parece ser mais influente e, conseqüentemente, mais eficaz na melhora de determinantes associados à habilidade de marcha de idosas com perfil de fragilidade.

REFERÊNCIAS

- DA SILVA-GRIGOLETTO, M. E.; BRITO, C. J.; HEREDIA, J. R. Treinamento funcional: funcional para que e para quem?. **RBCDH**. v.16, n.6, p.608-617, 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.
- WHITEHURST, M.A.; JOHNSON, B.L.; PARKER, C.M.; BROWN, L.E.; FORD, A.M. The benefits of a functional exercise circuit for older adults. **J Strength Cond. Res**. v.19, n.3, p.647-651, 2005.
- ROMERO-ARENAS S.; BLAZEVIČH A. J.; MARTÍNEZ-PASCUAL M.; PÉREZ-GÓMEZ J.; LUQUE A. J.; LÓPEZ-ROMÁN F. J. AND ALCARAZ P. E. Effects of high-resistance circuit training in an elderly population. **Experimental gerontology**, v.48, p.334-340, 2013.
- BRANDALIZE D.; de ALMEIDA P. H. F.; MACHADO J.; ENDRIGO R.; CHODUR A.; ISRAEL V. L. Efeitos de diferentes programas de exercícios físicos na marcha de idosos saudáveis: uma revisão. **Fisioter. Mov.**, v.24, n.3, p.549-556, 2011.