

INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL E DO TRADICIONAL NA QUALIDADE DO MOVIMENTO E NA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSAS PRÉ-FRÁGEIS.

LEURY MAX DA SILVA CHAVES

JOSÉ CARLOS ARAGÃO SANTOS

MARIA DE LOURDES FEITOSA NETA

ANTÔNIO GOMES DE RESENDE NETO (CREF: 002225-G/SE)

MARZO EDIR DA SILVA GRIGOLETTO (CREF: 006427-G7RS).

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

Contato: leury_max@hotmail.com

Palavras-chave: Envelhecimento. Aptidão Física. Atividades Diárias.

INTRODUÇÃO: O processo de envelhecimento é inerente ao ser humano e está associado a alterações psicobiológicas que afetam a autonomia e a saúde da população idosa. Nesse contexto, o treinamento de força surge como um importante método para retardar os efeitos deletérios da senescência, aumentando os níveis de aptidão física e funcionalidade nesse indivíduo. Entre os métodos conhecidos para melhorar a força, temos o treinamento funcional que devido a especificidade dos padrões treinados poderia melhorar a qualidade dos movimentos, refletindo desse modo no aumento da funcionalidade. Por outro lado, o treinamento tradicional, comumente realizado em academias, também poderia melhorar os aspectos funcionais devido ao aumento dos níveis de força muscular. No entanto, não foi encontrado na literatura científica evidências sobre qual desses métodos seria mais eficaz em promover ganhos sobre a qualidade de movimento, como também na qualidade de vida idosas pré-frágeis. **OBJETIVO:** Avaliar os efeitos de 12 semanas treinamento funcional e tradicional sobre a qualidade de movimento e qualidade de vida de idosas pré-frágeis. **METODOLOGIA:** Quarenta e quatro idosas com idade entre 60 e 79 anos que foram divididas aleatoriamente em Treinamento Funcional (TF n=18, IMC = 29,0 ± 4,9), Treinamento Tradicional (TT n= 15, IMC= 28,5 ± 5,5), e grupo controle (GC n=11, IMC = 30,4 ± 5,9). O GC realizou atividades de alongamento, e os grupos TF e TT realizaram exercícios de força em ações de empurrar puxar, agachar e transportar, se diferenciando em movimentos com pesos livres e máquinas. Para avaliar a qualidade de movimento foi utilizado o *Functional Movement Screen®* (FMS) e para qualidade de vida o questionário WHOQOL-brief. Os dados foram apresentados em média, desvio padrão e percentual de mudança (Δ), analisados a partir de uma ANOVA 2X3 com nível de significância $p \leq 0,01$. **RESULTADOS:** Após as 12 semanas de intervenção tanto o TF quanto o TT apresentaram melhoras significativas em relação ao pré-teste e ao grupo controle. Na qualidade de movimento: **TF**- pré: 9,2 ± 2,0 - pós: 11,2 ± 1,6; $p \leq 0,004$ e $\Delta 24,4\%$; **TT**- pré: 10,3 ± 2,6 - pós: 11,7 ± 1,8; $p \leq 0,002$ e $\Delta 13,5\%$; e o **GC**: pré: 8,0 ± 1,6 - pós: 9,1 ± 2,0; $p \leq 0,004$ e $\Delta 13,7\%$. E na qualidade de vida: **TF**- pré: 96,2 ± 12 - pós: 107,05 ± 8,7; $p \leq 0,000$ e $\Delta 11,2\%$; **TT**- pré: 98,3 ± 13,1 - pós: 101,3 ± 12,8; $p \leq 0,027$ e $\Delta 3,7\%$; e o **GC**- pré: 86,4 ± 8,7 - pós: 98,6 ± 8,0; $p \leq 0,58$ e $\Delta 3,7\%$. Não houve diferenças estatisticamente significativas entre o TF e o TT no pós-teste. **CONCLUSÃO:** Diante das condições analisadas, parece que os métodos de treinamento aplicados são igualmente eficientes em melhorar a qualidade de movimento e de vida de idosas pré-frágeis.

REFERÊNCIAS:

CORREA C.S. et al.. Three Different Types of Strength Training in Older Women. **International Journal of Sports Medicine**. v.33, p.962–969, 2012.

CHODZKO-ZAJKO. et al.. Exercise and Physical Activity for Older Adults. **Medicine & Science in Sports & Exercise**. v.41, n.7 p.1510-1530, 2009.

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.

LEAL et al.. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. n.17, v.3, p.61-69, 2009.

PACHECO et al.. Functional vs. Strength training in adults: specific needs define the best intervention. **The International Journal Of Sports Physical Therapy**. v.8, n.1, p.34-43 Fev. 2013.

PINTO S. R. et al.. Short-term strength training improves muscle quality and functional capacity of elderly women. **American Aging Association**. v.36, p.365–372, 2014.