

## EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO TRADICIONAL E TREINAMENTO FUNCIONAL NA FORÇA ISOMÉTRICA LOMBAR DE IDOSAS SEDENTÁRIAS

EDUARDO RODRIGO OLIVEIRA ROCHA

LEURY MAX DA SILVA CHAVES

JOSÉ CARLOS ARAGÃO SANTOS

MARTA SILVA SANTOS

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

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

Contato: [duddu@parkour.com.br](mailto:duddu@parkour.com.br)

**Palavras-chaves:** envelhecimento; dor lombar; condicionamento.

**INTRODUÇÃO:** Devido a fatores multivariados, o processo natural de envelhecimento ocasiona a perda de força de forma generalizada no ser humano. Algumas das musculaturas que mais sofrem com essa perda são as localizadas na região lombar (zona média), a exemplo das responsáveis pela extensão do quadril. Sabe-se que é necessário o fortalecimento dessa região com o intuito de amenizar e prevenir os efeitos deletérios do envelhecimento, dentre eles os relacionados com a saúde da coluna (*i.e.*: lombalgias). Das estratégias utilizadas para atenuar os efeitos do envelhecimento, o exercício físico tem se mostrado bastante eficaz. Nessa perspectiva, acredita-se que o treinamento funcional proporcionaria um maior fortalecimento da zona média. Essa hipótese baseia-se no fato de um dos princípios do treinamento funcional ser a utilização de exercícios multiplanares. Por outro lado, o treinamento resistido tradicional possibilita a ativação quase que isolada de determinada musculatura. Porém, o fato da contração ser realizado em um único plano poderia ocasionar uma menor ativação da musculatura extensora do quadril. Entretanto, não encontra-se claro com que magnitude ambas as propostas de treinamento podem influenciar nos ganhos de força lombar em idosos. **OBJETIVO:** Comparar os efeitos do treinamento funcional versus treinamento resistido tradicional na força isométrica lombar de idosas sedentárias. **MÉTODOS:** Participaram da amostra 44 idosas sedentárias, com idades entre 55 e 70 anos, divididas de forma aleatória em três grupos distintos: treinamento funcional (TF-18), treinamento resistido tradicional (TR-15) e grupo controle (GC-11). O grupo GC realizou apenas 50' de alongamentos e práticas de relaxamento; ambos, TR e TF iniciaram a sessão com 5' de mobilidade articular e encerraram com 10' de atividades intervaladas de alta intensidade. A parte principal da sessão do grupo TR constou de: 15' de ginástica aeróbica e 30' de treinamento resistido em máquinas. Para o TF, foram realizados dois circuitos de treinamento multiarticular. A intervenção durou 12 semanas e a coleta de dados foi realizada em três momentos distintos: antes, durante (pós-8) e após (pós-12) a intervenção. A avaliação da força isométrica máxima de contração dos músculos lombares foi realizada através do *Isometric Deadlift Test*. Os dados foram descritos em média e desvio padrão. Para a comparação de médias foi utilizada uma ANOVA 3x3 com *pós hoc test* de *Bonferroni*, significância adotada de  $p \leq 0,05$ . **RESULTADOS:** Os resultados obtidos revelaram que após a intervenção de 12 semanas apenas o grupo que realizou o treinamento funcional apresentou melhora significativa ao longo do tempo (Pós-8:  $p=0,002$ ; Pós-12:  $p=0,001$ ). Ao comparar momento pós-8 e pós-12, apenas o grupo TF apresentou resultado estatisticamente significativo ( $p=0,012$ ). Quando comparado com o GC (análise *intergrupo*), apenas o grupo TF apresentou melhoras significativas ( $p=0,041$ ). Não houve melhora intragrupo significativa em nenhum dos momentos avaliados nas idosas que realizaram o treinamento tradicional de força ou que participaram do grupo controle. **CONCLUSÃO:** De acordo com a metodologia aplicada e as condições de análise, nota-se que o treinamento funcional aparenta

ser mais eficaz na melhora da força isométrica dos extensores do quadril de idosas sedentárias em comparação ao treinamento de força tradicional.

**REFERÊNCIAS:**

BELLEW, J. W. The effect of strength training on control of force in older men and women. **Aging clinical and experimental research**, v.14, n.1, p.35-41, 2002.

CADORE, E. L., et al. Multicomponent exercises including muscle power training enhance muscle mass, power output, and functional outcomes in institutionalized frail nonagenarians. **American College of Clinical Gerontology**, v.36, n.2, p.773-85, 2014.

SILVA-GRIGOLETTO, Marzo Edir Da; BRITO, Ciro Jose; HEREDIA, Juan Ramon. Functional training: functional for what and for whom?. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v.16, n.6, p.714-719, 2014.

TAAFFE, Dennis R.; MARCUS, Robert. Musculoskeletal health and the older adult. **Journal of rehabilitation research and development**, v.37, n.2, p.245, 2000.

VINCENT, Kevin R. et al. Resistance exercise and physical performance in adults aged 60 to 83. **Journal of the American Geriatrics Society**, v.50, n.6, p.1100-1107, 2002.