
INFLUÊNCIA DE 12 SEMANAS DE TREINAMENTO FUNCIONAL VERSUS TRADICIONAL SOBRE A QUALIDADE DE MOVIMENTO DE IDOSAS FISICAMENTE ATIVAS

JOSÉ CARLOS ARAGÃO SANTOS ¹
ALBERNON COSTA NOGUEIRA (CREF: 003134-G/SE) ¹
MARCELI MATOS ANDRADE MESQUITA (CREFITO: 175599-F/SE) ¹
ANTÔNIO GOMES DE RESENDE NETO (CREF: 002225-G/SE) ¹
MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO (CREF: 006427-G/RS) ¹
¹Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.
carlosaragao.18@gmail.com

INTRODUÇÃO: O envelhecimento é um processo que ocasiona a diminuição da capacidade adaptativa do organismo, somado à diminuição nos níveis de diversos componentes da aptidão física, afetando assim a qualidade de movimento, por conseguinte a autonomia do idoso. Logo, é importante buscar formas de atenuar os efeitos deletérios da senescência objetivando a melhora dos componentes da aptidão física e consequentemente maior eficiência nas atividades da vida diária (AVD's). **OBJETIVO:** Verificar a influência de 12 semanas de treinamento funcional e treinamento de força tradicional na qualidade de movimento de idosas fisicamente ativas. **MÉTODOS:** Trinta e sete idosas fisicamente ativas foram aleatoriamente alocadas em dois grupos: 1) treinamento tradicional (TT; n=16); e 2) treinamento funcional (TF; n=21). Os treinamentos dos grupos foram divididos em quatro blocos. O primeiro e o último foram gerais, realizados em conjunto. O terceiro e o quarto blocos foram específicos para cada grupo. 1º destinado à preparação para o movimento, com exercícios de mobilidade e ativação muscular; 2º, enquanto o TT realizou 15 min de atividade aeróbia contínua, o TF executou um circuito voltado para potência, agilidade e coordenação; 3º TT executou padrões funcionais em máquinas e o TF padrões funcionais em exercícios livres similares às AVD's; 4º voltado à atividades cardiometabólicas intermitentes. A qualidade de movimento foi aferida através do *Functional Movement Screen®* em sete padrões de movimento globais. Foi utilizada uma ANOVA 2x2 seguida do *post hoc* de *Bonferroni*, com nível de significância de $p \leq 0,05$. **RESULTADOS:** Observamos que tanto o TF (pré: $8,8 \pm 2,7$ vs. pós: $11,2 \pm 2,4$; $\Delta 27,27\%$) como o TT (pré: $9,6 \pm 2,2$ vs. pós: $10,4 \pm 2,3$; $\Delta 8,33\%$) melhoraram a qualidade de movimento, sem diferença significativa entre eles ($p = 0,307$). Contudo, somente o TF apresentou melhora estatisticamente significativa ($p < 0,01$) ao longo do tempo, ao passo que TT, apesar de mostrar um benefício clínico, não obteve significância estatística ($p = 0,12$). **CONCLUSÃO:** O Treinamento Funcional foi eficaz na melhora da qualidade de movimento de idosas fisicamente ativas. Por outro lado, apesar de mostrar benefícios clínicos, o TT parece não favorecer este desfecho.

Palavras-chave: envelhecimento; saúde; exercício; amplitude de movimento articular; autonomia pessoal.