

IMPACTO DE 12 SEMANAS DE TREINAMENTO FUNCIONAL E TRADICIONAL NA ENDURANCE MUSCULAR DE FLEXORES E EXTENSORES DO TRONCO DE IDOSAS.

MARCOS RAPHAEL PEREIRA MONTEIRO¹
MARCELI MATOS ANDRADE MESQUITA (CREFITO: 175599F)²
MARTA SILVA SANTOS²
GABRIEL VINICIUS DOS SANTOS²
MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO².

¹ Departamento de Fisioterapia, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

² Departamento de Educação Física, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.
raphael.fisio98@gmail.com

INTRODUÇÃO: A senescência atinge negativamente a musculatura do core. A musculatura flexora e extensora dessa estrutura é essencial para manutenção da postura e da funcionalidade. Na intenção de manter/melhorar a funcionalidade utiliza-se o treinamento funcional, com exercícios em padrões funcionais, e o treinamento tradicional, com exercícios em máquinas analíticas. Entretanto, não está claro quais os efeitos desses treinamentos sobre a *endurance* muscular dos flexores e extensores do tronco em idosas. **OBJETIVO:** Analisar o impacto de 12 semanas de treinamento funcional e tradicional na *endurance* muscular dos flexores e extensores de tronco em idosas fisicamente ativas. **METODOLOGIA:** 60 idosas foram randomizadas nos grupos: Treinamento funcional (TF) (n=16, 65,6 ± 3,2 anos, 28,2 ± 3,2 kg/m²), com exercícios multiarticulares em padrões funcionais, treinamento tradicional (TT) (n=14, 63 ± 1,8 anos, 28 ± 4,8 kg/m²), com exercícios em máquinas analíticas, e grupo controle (GC) (n=15, 66,8 ± 6,1 anos, 29,7 ± 4,6 kg/m²), com práticas de alongamentos. Foram realizadas três sessões com 60 minutos de treinamento por semana. Para avaliação da *endurance* muscular foi utilizado os testes de extensores e flexores do tronco que estão inclusos no protocolo de McGill, constituindo de testes isométricos no qual o avaliado deveria ficar o máximo de tempo possível na posição de *sit up*, para avaliar flexores, e na posição de *cantilever* na borda de uma maca, para avaliar extensores. Foi utilizada ANOVA (3x2) com *post hoc* de Bonferroni, calculado delta percentual e tamanho do efeito (TE), a significância com P ≤ 0,05. **RESULTADOS:** Ao final das doze semanas, não foram encontradas diferenças significativas para os grupos na *endurance* de flexores de tronco (TF: pré: 72,4±49,8 vs pós: 90±50,9; p=0,08; Δ=24%; TE=0,35), (TT: pré: 90,2±60,5 vs pós: 100±61,2; p=0,06; Δ=11%; TE =0,16), (GC pré: 56,2±37,6 vs pós: 57,7±35,9; p=0,35; Δ=9%; TE =0,12) como também para a variável *endurance* de extensores (TF: pré: 108,1±34,7 vs pós: 118,1±37,7; p=0,35; Δ=9%; TE =0,29) (TT: pré: 115,6± 72,2 vs pós: 128±58; p=0,31; Δ=11%; TE =0,17); (GC: pré: 88,8±49,6 vs pós: 76,7±38,8; p=0,7; Δ=-14%; TE =-0,25). Ademais, os grupos não apresentam diferenças significativas nas comparações intergrupo de flexores e extensores de tronco. **CONCLUSÃO:** Apesar do treinamento funcional e tradicional não terem demonstrado melhoras significativas na *endurance* de flexores e extensores do tronco, ambos apresentaram uma moderada magnitude do tamanho do efeito.

Palavras-chave: Envelhecimento; Exercício; Postura; Aptidão Física.