

EFEITOS DE DOZE SEMANAS DE TREINAMENTO TRADICIONAL E TREINAMENTO FUNCIONAL NA POTÊNCIA MUSCULAR DE MEMBROS INFERIORES EM IDOSAS.

IOHANNA GILNARA SANTOS FERNANDES
MARCELI MATOS ANDRADE MESQUITA (CREFITO: 175599-F)
MARTA SILVA SANTOS
DIÊGO AUGUSTO NASCIMENTO SANTOS
MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO (CREF: 006427-G/RS)
Universidade Federal de Sergipe, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.
iohanna.aju@hotmail.com

INTRODUÇÃO: A potência muscular é uma importante capacidade física para a realização das tarefas da vida diária, e há uma acentuada diminuição da mesma durante o processo de envelhecimento. O treinamento com peso é uma eficaz estratégia para inibir esta diminuição. Existem evidências, de que o treinamento funcional pode atenuar a perda de potência muscular na população idosa, no entanto é uma área de pesquisa que carece de maiores esclarecimentos. **OBJETIVO:** Verificar os efeitos de 12 semanas de treinamento tradicional e treinamento funcional na potência muscular de membros inferiores em idosas. **MÉTODOS:** Quarenta e cinco idosas foram randomizadas e alocadas nos grupos: Treinamento Funcional (TF: n=16, idade = $65,6 \pm 3,2$ anos, IMC = $28,2 \pm 3,2$ kg/m²), que realizaram exercícios multiarticulares de caráter funcional; Treinamento Tradicional (TT: n=14; idade = $63 \pm 1,8$ anos, IMC = $28 \pm 4,8$ kg/m²) com exercícios tradicionais em máquinas predominantemente analíticas e trabalho neuromuscular isolado, e Grupo Controle (GC: n=15, idade = $66,8 \pm 6,1$ anos, IMC = $29,7 \pm 4,6$ kg/m²), realizaram alongamentos com níveis de amplitude articular submáximas e relaxamentos. As sessões de treinamento duraram 60 minutos, com uma frequência semanal de três vezes, em dias alternados. Para estimar a potência de membros inferiores, foi realizado o *Counter Movement Jump Test* em uma plataforma de contato. Média e desvio padrão foram usados como estatística descritiva. As comparações de médias foram realizadas através de uma ANOVA 3X2 e *post hoc* de Sidak ($p \leq 0,05$). **RESULTADOS:** Após as 12 semanas, todos os grupos demonstraram melhoras significativas ($p \leq 0,01$) (TF pré: $23,37 \pm 4,0$ vs pós: $26,42 \pm 3,55$; $p \leq 0,05$) com aumento relativo de 13,0%. Por outro lado, o grupo TT (pré: $28,70 \pm 0,50$ vs pós: $30,73 \pm 2,03$; $p \leq 0,05$), percentual de mudança de 7,0%. Já o grupo GC (pré: $17,78 \pm 0,17$ vs pós: $17,27 \pm 0,03$; $p > 0,05$), aumento relativo de - 2,0 %. Entretanto, não foi observado diferenças significativas entre os grupos. **CONCLUSÃO:** De acordo a amostra e as condições analisadas, conclui-se que o treinamento funcional e tradicional são igualmente eficientes para a melhora da potência muscular de membros inferiores de idosas.

Palavras-chave: Treinamento de resistência, exercícios em circuito, potência, treinamento neuromuscular, envelhecimento.