

**ANÁLISE COMPARATIVA ENTRE O TREINAMENTO FUNCIONAL E TRADICIONAL SOBRE A FORÇA E POTÊNCIA MUSCULAR E CAPACIDADE DE CAMINHADA EM IDOSAS**

LEANDRO HENRIQUE ALBUQUERQUE BRANDÃO<sup>1</sup>

ALBERNON COSTA NOGUEIRA<sup>1</sup>

LEURY MAX DA SILVA CHAVES<sup>1</sup>

ANTÔNIO GOMES DE RESENDE NETO (CREF: 002225-G/SE)<sup>1</sup>

MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Departamento de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, Brasil.

*leao.henriquee01@gmail.com*

**INTRODUÇÃO:** O processo envelhecimento está associado a inúmeras debilidades. Dentre as principais, está à redução na força e potência muscular, bem como da capacidade de caminhada. Em contraponto, o treinamento funcional e resistido tradicional são amplamente utilizados para atenuar esses efeitos deletérios. Porém, não está claro qual dos métodos é mais efetivo sobre a força, potência e capacidade de caminhada.

**OBJETIVO:** Analisar os efeitos de 12 semanas de treinamento funcional e resistido tradicional na força, potência muscular e capacidade de caminhada em idosas fisicamente ativas. **MÉTODOS:** Cinquenta e nove idosas já praticantes de exercício físico foram divididas em três grupos: 1) treinamento funcional (TF: n=18); 2) treinamento resistido tradicional (TR: n=19); e 3) grupo controle (GC: n=22). As participantes foram submetidas à avaliação de força, potência muscular, e capacidade de caminhada nos testes: 1RM (FOR), teste de potência utilizando 50% da carga de 1RM (POT), levantar e caminhar (LC) e caminhada de seis minutos (CA), respectivamente. Cada sessão de treinamento possuía 50 minutos e foi dividida em quatro blocos: preparação para o movimento, neuromuscular 1 (para TF) e caminhada contínua (para TT), força muscular com pesos livres (TF) e em máquinas (TT) e cardiometabólico. O GC realizou atividades cognitivas e alongamentos. Os dados foram expressos em média e desvio padrão. Análise de variâncias para medidas repetidas (ANOVA 2x2) com *post hoc* de Sidak foram utilizados para as análises principais ( $p \leq 0,05$ ). **RESULTADOS:** Observou-se que em ambos os grupos de treinamento, TF (FOR:  $\Delta\% = 28,59$ ,  $p = 0,001$ ; POT:  $\Delta\% = 20,82$ ,  $p = 0,001$ ; CA:  $\Delta\% = 6,59$ ,  $p = 0,001$ ; LC:  $\Delta\% = 10,64$ ,  $p = 0,001$ ) e TT (FOR:  $\Delta\% = 19,43$ ,  $p = 0,001$ ; POT:  $\Delta\% = 11,83$ ,  $p = 0,001$ ; CA:  $\Delta\% = 3,67\%$ ,  $p = 0,001$ ; LC:  $\Delta\% = 8,70$ ,  $p = 0,001$ ) apresentaram melhora significativa em todos os testes realizados, sem diferença entre eles. O GC reduziu significativamente em POT ( $\Delta\% = -15,41$ ,  $p = 0,001$ ) e em CA ( $\Delta\% = -4,36$ ,  $p = 0,001$ ). Em comparação ao GC, TF foi superior em POT ( $p = 0,001$ ) e LC ( $p = 0,013$ ), ao passo que o TT em POT ( $p = 0,001$ ), LC ( $p = 0,006$ ) e CA ( $p = 0,029$ ). **CONCLUSÃO:** Conclui-se que tanto TF quanto TT são estratégias viáveis e efetivas para melhorada força, potência e capacidade de caminhada em idosas fisicamente ativas.

**Palavras-chave:** envelhecimento; aptidão física; qualidade de vida.