

EFEITO DOS TREINAMENTOS FUNCIONAL E TRADICIONAL COM PESOS SOBRE A FORÇA ISOMÉTRICA MÁXIMA DOS EXTENSORES DA COLUNA DE IDOSAS FÍSICAMENTE ATIVAS

GABRIEL VINICIUS DOS SANTOS ¹
MARCOS RAPHAEL PEREIRA MONTEIRO ¹
JOSE CARLOS ARAGÃO SANTOS ¹
MARCELI MATOS ANDRADE MESQUITA (Crefito:175599-F) ¹
MARZO EDIR DA SILVA GRIGOLETTO (CREF: 006427-G7RS) ¹
¹Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.
gabrielviniciusufs@gmail.com

INTRODUÇÃO: O envelhecimento é um processo natural e irreversível, o qual está associado à redução expressiva em diversos componentes da aptidão física, principalmente na força. Sendo esta variável diretamente relacionada à autonomia e independência da população idosa, se faz necessário a utilização de estratégias para sua manutenção. Dentre as possíveis intervenções, o treinamento tradicional com pesos é amplamente utilizado e recomendado, entretanto não se sabe o impacto que o treinamento funcional pode causar sobre esse componente. **OBJETIVO:** Analisar o efeito de doze semanas do treinamento funcional e do treinamento tradicional sobre a força isométrica máxima dos extensores da coluna de idosas fisicamente ativas. **MÉTODOS:** Quarenta e cinco idosas ($65,1 \pm 3,7$ anos, $28,6 \pm 4,2$ kg/m²) foram randomizadas em três grupos, a saber: 1) treinamento tradicional (TT: n=14) o qual executava exercícios analíticos em máquinas de academia; 2) treinamento funcional (TF: n=16), que realizava exercícios integrados em padrões de puxar, empurrar, agachar e transportar semelhantes as atividades cotidianas; e 3) grupo controle (GC: n=15), que realizava atividades lúdicas e exercícios de alongamento. A força isométrica foi mensurada pelo *Isometric Dead Lift Test*, no qual a participante foi posicionada sobre o aparelho e orientada a realizar uma ação semelhante a retirada de um peso do chão, tentando fazer uma extensão do quadril e joelho simultaneamente com força gradual. Após três tentativas, o maior valor era registrado para análise. Os dados foram analisados pela ANOVA 3x2 com *post hoc de Sidak*, com significância adotada de $p < 0,05$. **RESULTADOS:** Os grupos TT (19%) e o TF (9%) aumentaram a força isométrica máxima de forma significativa ao longo do tempo ($p < 0,01$), ao passo que o GC apresentou pequena variação (3%; $p = 0,15$). Uma possível explicação para tais adaptações é a especificidade do treinamento, tanto no TF quanto no TT, onde os grupos realizavam ações semelhantes ao teste e incrementavam a carga na medida que aumentavam seu condicionamento. Sendo este aumento mais expressivo no TT possivelmente por uma maior variedade de estímulos sobre as musculaturas envolvidas na ação do teste de forma localizada e por maior incremento na carga, já que o TF podia variar o estímulo tanto pela complexidade do movimento quanto pelo peso utilizado no exercício. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que tanto o treinamento funcional quanto o tradicional com pesos são efetivos para aumento da força isométrica máxima dos extensores da coluna de idosas fisicamente ativas. Entretanto, o treinamento tradicional com pesos parece oferecer benefícios em maior magnitude.

Palavras-chave: Envelhecimento, Aptidão física, Atividade diária.