

**INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL E DO TREINAMENTO TRADICIONAL NA COGNIÇÃO E IMAGEM CORPORAL DE IDOSAS FÍSICAMENTE ATIVAS**

YCLE RODRIGUES MENDONÇA MARQUES<sup>1</sup>

LEVY ANTHONY SOUZA DE OLIVEIRA<sup>1</sup>

GABRIEL VINICIUS DOS SANTOS

DANILO RODRIGUES PEREIRA DA SILVA<sup>1</sup>

MARZO EDIR DA SILVA GRIGOLETTO (CREF: 006427-G7RS) <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil

Contato: ycles\_eduacaofisica@hotmail.com

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento é um processo natural e irreversível que acarreta em efeitos deletérios nos aspectos morfológicos e cognitivos. O exercício físico surge como forma de atenuar esses processos negativos, nessa perspectiva o treinamento tradicional e o treinamento funcional têm sido utilizados. Porém, não existe consenso na literatura científica sobre qual dos métodos de treinamento seria o mais eficiente. **OBJETIVO:** Comparar os efeitos do treinamento funcional e treinamento tradicional na cognição e percepção da imagem corporal em idosas fisicamente ativas. **MÉTODOS:** Cinquenta e nove idosas foram divididas em três grupos: treinamento funcional (TT: n = 19; 64,8 ± 4,3 anos; 28,8 ± 5,7 kg/m<sup>2</sup>), que realizava exercícios multiarticulares simulando as ações de puxar, agachar, empurrar e transportar; treinamento tradicional (TF: n = 19; 65,4 ± 5,3 anos; 30,0 ± 5,1 kg/m<sup>2</sup>), que realizava exercícios de força muscular em máquinas; e grupo controle (GC: n = 21; 64,1 ± 6,3 anos; 26,3 ± 4,1 kg/m<sup>2</sup>), que realizava exercícios de mobilidade articular. A cognição foi aferida através do Mini Exame de Estado Mental. Para a avaliação da percepção da imagem corporal foi utilizada a escala de silhuetas de Stunkard. Para análise estatística foram adotados modelos de equações de estimativas generalizadas, para a comparação entre os grupos ao longo do tempo (p ≤ 0,05). **RESULTADOS:** Após 12 semanas de intervenção não foram encontradas diferenças estatisticamente significativa entre os grupos quando comparadas ao momento pré na variável relacionada à satisfação com a imagem corporal ao longo do tempo (TT: 42,1% vs 36,8%; TF: 15,8% vs 15,8%; GC: 33,3% vs 33,3%). Com relação à função cognitiva, todos os grupos melhoraram o desempenho (TT: 26,73 ± 3,29 vs 27,73 ± 2,88; TF: 26,57 ± 2,79 vs 27,73 ± 2,84; GC: 27,28 ± 2,55 vs 27,52 ± 2,22), porém não houve diferença entre eles (apenas efeito do tempo: p ≤ 0,05). **CONCLUSÃO:** Conclui-se que ambos os treinamentos analisados são benéficos para a função cognitiva de idosas, porém não possui efeitos significativos na satisfação da imagem corporal.

**Palavras-chave:** envelhecimento, atividade motora, cognição, qualidade de vida.