

EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL E TRADICIONAL NA FORÇA MUSCULAR DOS EXTENSORES E FLEXORES DO TRONCO EM IDOSAS PRÉ FRÁGEIS

DIÊGO AUGUSTO NASCIMENTO SANTOS
LEVY ANTHONY SOUZA DE OLIVEIRA
MARCELI MATOS ANDRADE MESQUITA(CREFITO: 175599-F)
MARTA SILVA SANTOS
MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO(CREF: 006427-G/RS)
Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física
Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil
diegoaugustoufs@gmail.com

INTRODUÇÃO: A senescência é um processo natural que acomete todos os seres vivos, afetando principalmente a força muscular, com o processo de sarcopenia. Estudos recentes, vêm demonstrando que a força dos músculos do tronco, está relacionada ao risco de quedas e a independência funcional dos idosos. Assim, o treinamento funcional e tradicional são considerados, soluções para retardar esse processo. **OBJETIVO:** Analisar os efeitos do treinamento funcional e tradicional na força máxima isométrica dos extensores e flexores do tronco em idosas pré frágeis. **MÉTODO:** Foram selecionados quarenta e cinco idosas saudáveis inscritas em um protocolo de treinamento neuromuscular e cardiometabólico, que foram randomizadas e alocadas em três grupos. Um grupo de treinamento funcional (TF, n=16 idade = 65,6 ± 3,2 anos, IMC = 28,2 ± 3,2 kg/m⁻²), um segundo grupo de treinamento tradicional (TT, n=14, idade = 63 ± 1,8 anos, IMC = 28 ± 4,8 kg/m⁻²) e por fim, um grupo controle (GC, n=15, idade = 66,8 ± 6,1 anos, IMC = 29,7 ± 4,6 kg/m⁻²). Para avaliar a força isométrica de flexores e extensores do tronco, foi utilizada uma cadeira estável, que permitiu a fixação do quadril e membros inferiores, com uma célula de carga conectada a uma interface digital e um *notebook*. Os dados foram apresentados através de média e desvio padrão, analisados a partir de uma ANOVA 3X2, com o valor de p adotado ≤ 0,05. **RESULTADOS:** Valores encontrados para a força dos flexores de tronco após 12 semanas, foram respectivamente, TF (pré= 229,8±43 vs pós= 281,1±43), com percentual de melhora de 22%, tamanho do efeito 1,19 e o valor de p=0,002. O TT (pré= 253±56,74 vs pós=261,36±75), percentual de melhora 15%, tamanho do efeito 0,65 e valor de p=0,12. Já p grupo GC (pré=237,6±43 vs pós 251,2±47), percentual de melhora de 6%, tamanho do efeito 0,31 e o valor de p=0,4. Para força de extensores, respectivamente, TF (pré=262,7±52 vs pós=306,5±61), com percentual de melhora de 17%, tamanho do efeito 0,84 e o valor de p=0,09. O TT (pré=253,7±30 vs pós=311±22), com percentual de melhora de 23%, tamanho do efeito 1,88 e o valor de p= 0,099. O GC (pré=254,7±21 vs pós= 213,4±22), com o percentual de melhora de -16%, tamanho do efeito -1,94 e o valor de p=0,3. **CONCLUSÃO:** De acordo com os resultados analisados no estudo, conclui-se que o treinamento funcional para idosos, é capaz de promover maior percentual de melhora na força isométrica de tronco, tanto para os músculos flexores e extensores, entretanto não houve diferença significativa quando comparado com treinamento funcional e grupo controle.

Palavras-chave: qualidade de vida, atividades diárias, envelhecimento, força muscular