

## EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA POTÊNCIA MUSCULAR, FORÇA E CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSAS

LEURY MAX DA SILVA CHAVES,  
LEANDRO HENRIQUE ALBUQUERQUE BRANDÃO,  
ALBERNON COSTA NOGUEIRA,

ANTÔNIO GOMES DE RESENDE NETO (CREF: 002225-G/SE),  
MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO (CREF: 006427-G/RS).

Departamento de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, Brasil.  
*leury\_max@hotmail.com*

**INTRODUÇÃO:** O processo de envelhecimento é inerente ao ser humano e está associado a alterações psicobiológicas que afetam a saúde, e prejudicam movimentos básicos como levantar e caminhar. Para combater esses efeitos, o treinamento de força, tanto de forma funcional quanto de forma tradicional, tem sido considerado método efetivo na melhora da capacidade muscular e funcionalidade. Todavia não se tem clareza sobre os efeitos de diferentes tipos de intervenções desta natureza sobre a capacidade muscular e funcional em idosos. **OBJETIVO:** Avaliar o efeito do treinamento funcional e tradicional na potência, força e capacidade funcional de idosos. **MÉTODOS:** Cinquenta e oito idosos entre 60 e 79 anos foram divididas aleatoriamente em: Grupo Funcional (GF n= 19 IMC= 28,8 ± 5,7 kg/m<sup>2</sup>), Grupo Tradicional (GT n= 17 IMC= 30,0 ± 5,1 kg/m<sup>2</sup>) e Grupo Controle (GC n= 22 IMC= 26,3 ± 4,1 kg/m<sup>2</sup>). Os grupos realizaram exercícios de força em ações de empurrar, puxar, agachar e transportar, se diferenciando em movimentos com pesos livres de caráter funcional, ou exercícios mais analíticos em máquinas. Para avaliar capacidade funcional foi utilizado o teste levantar (LC) e caminhar. A força máxima e potência foram avaliadas no exercício *leg press* 45°. Os dados foram apresentados com percentual de mudança ( $\Delta$ ), analisados a partir de uma ANOVA 2X3 com significância  $p \leq 0,05$ , calculando percentual de mudança ( $\Delta$ ). **RESULTADO:** No teste de levantar e caminhar, tanto o grupo funcional quanto o tradicional melhoraram de pré para pós (GF -  $\Delta$  7,4  $p < 0,01$ ; GT -  $\Delta$  5,3  $p < 0,01$ ; GC -  $\Delta$  1  $p = 0,40$ ). Na força de membros inferiores (GF -  $p < 0,01$ ; GT -  $p < 0,01$ ; GC -  $p < 0,001$ ) e potência de membros inferiores (GF -  $p < 0,01$ ; GT -  $p < 0,000$ ; GC  $p < 0,01$ ) todos os grupos melhoraram. O grupo funcional foi diferente em relação ao grupo controle no teste sentar e levantar ( $p = 0,037$ ) e na força máxima de membros inferiores ( $p = 0,007$ ). Na potência muscular e membros inferiores os dois grupos foram melhores significativamente em relação ao controle (GF -  $p < 0,001$ ; GT -  $p = 0,005$ ). **CONCLUSÃO:** Ambos os treinamentos foram eficientes em melhorar a funcionalidade, no entanto apenas o grupo funcional obteve melhora em relação a grupo controle em todas as variáveis.

**Palavras-chave:** treinamento; saúde; idosos.