

EFEITOS DE DIFERENTES MÉTODOS DE TREINAMENTO NEUROMUSCULAR NA QUALIDADE DE MOVIMENTO E NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSAS

Antônio Gomes de Resende Neto (CREF: 002225-G/SE), Maria de Lourdes
Feitosa Neta, Marta Silva Santos, Marzo Edir Da Silva-Grigoletto.

Departamento de Educação Física, Programa de Pós Graduação em Educação
Física, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de
Sergipe, Brasil. Contato: neto.resende-edf@hotmail.com

RESUMO

Introdução: O envelhecimento é um processo multifatorial, no qual envolve alterações estruturais e funcionais inerentes a todos os seres vivos, que induzem a perda da capacidade adaptativa, aumento da vulnerabilidade a distúrbios osteomusculares, e perdas na funcionalidade. **Objetivo:** Comparar os efeitos de oito semanas de treinamento funcional com um de treinamento de força tradicional na qualidade do movimento e na qualidade de vida de idosas. **Metodologia:** 32 idosas foram aleatoriamente divididas em Grupo Treinamento Funcional (TF: n=16, idade m = $64,6 \pm 5,5$ anos, $28 \pm 2,5$ kg/m²) e Grupo Treinamento Tradicional (TT: n=16; idade m = $66,6 \pm 5,6$ anos, $28 \pm 5,3$ kg/m²). Para estimar a Qualidade do Movimento (QM) foi utilizado o *Functional Movement System* (FMS) definido como instrumento para anamnese corporal através da avaliação de sete padrões de movimento funcionais. A Qualidade de Vida (QV) foi avaliada através da aplicação de um questionário estruturado (WHOQOL) em 26 questões englobando quatro domínios da vida: fatores físicos, psicológicos, sociais e ambientais. Os dados foram apresentados com média e desvio padrão, analisados a partir da ANOVA 2X2 com nível de significância 5%. **Resultados:** Ao final das oito semanas ambos os grupos apresentaram aumentos estatisticamente significativos decorrentes dos treinamentos utilizados: QM (TF - pré: $9,13 \pm 1,88$ vs. pós: $12,4 \pm 1,54$ pontos; p = 0,00) e (TT - pré: $9 \pm 2,30$ vs. pós: $11,5 \pm 2,80$ pontos; p = 0,00); QV (TF - pré: $81,07 \pm 7,9$ vs. pós: $95 \pm 18,6$ pontos; p = 0,00) e (TT - pré: $86,43 \pm 7,6$ vs. pós: $93,25 \pm 12,1$ pontos; p = 0,01). No entanto na comparação entre os grupos, não

houve diferença estatística (QM - $p = 0,27$) e (QV - $p = 0,76$). **Conclusão:** Tendo em vista a amostra e as condições analisadas, os protocolos de treinamento estudados são igualmente eficientes na melhora da qualidade de movimento e da qualidade de vida de idosas.

Palavras-chave: Treinamento neuromuscular, funcionalidade, qualidade de vida.