

## TREINAMENTO FUNCIONAL VERSUS TREINAMENTO TRADICIONAL: EFEITOS NA APTIDÃO FÍSICA 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

**Palavras-chave:** Treinamento funcional, envelhecimento, qualidade de vida.

**Introdução:** O treinamento funcional (TF) vem sendo investigado na literatura científica, como uma possível ferramenta para treinamento com idosos. O TF consiste de um método sistematizado de exercícios multifuncionais com a premissa básica de melhora do sistema psicobiológico e cujo planejamento objetiva realizar um adequado reajuste neuromuscular, melhorar a saúde osteoarticular e adaptar as necessidades específicas de cada indivíduo. Outra proposta de treinamento bastante consolidada na comunidade científica é o Treinamento de Força Tradicional realizados em máquinas, cujas melhoras na aptidão física de idosos já são bem comprovadas. Podendo ambos treinamentos serem aplicados em idosos, não está claro na literatura científica qual dos treinamentos traz melhores adaptações na aptidão física dessa população. **Metodologia:** 32 idosos foram aleatoriamente divididas em Grupo Treinamento Funcional (TF: n=16, idade m = 64,6 ± 5,5 anos, 28 ± 2,5 kg/m<sup>2</sup>) e Grupo Treinamento Tradicional (TT: n=16; idade m = 66,6 ± 5,6 anos, 28 ± 5,3 kg/m<sup>2</sup>). Para a verificação das respostas funcionais foi utilizado a bateria *Senior Fitness Test*, (flexibilidade, equilíbrio/agilidade, força e capacidade cardiorrespiratória). Os dados foram apresentados com média e desvio padrão, analisados a partir da ANOVA 2X2 com nível de significância 5%. **Resultados:** Ao final das 8 semanas, quando comparado com o TT, o grupo TF apresentou aumentos significativos nas variáveis equilíbrio/agilidade (pós: 4,82±0,44 vs. pós: 5,26±0,49 seg; p = 0,01), força de membros inferiores (pós: 22,6±4,8 vs. pós: 19,68±2,7 rep; p = 0,04), força de membros superiores (pós: 23,13±3,60 vs. pós: 20,87±2,52 rep; p = 0,05) e capacidade cardiorrespiratória (pré:

617,9±102,2 vs. pós: 557,8±56,7 metros;  $p = 0,05$ ). Entretanto, com relação aos testes de flexibilidade não apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. **Conclusão:** Tendo em vista a amostra e as condições analisadas, o treinamento funcional apresenta-se mais eficaz que o treinamento tradicional nas respostas funcionais em idosas.

1. DA SILVA-GRIGOLETTO, M. E.; BRITO, C. J.; HEREDIA, J. R. Treinamento funcional: funcional para que e para quem?. **RBCDH**. v. 16, n. 6, p. 608-617, 2014.
2. FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. Processo de Envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Revista Científica Internacional**. v. 1, n. 7, p. 106-132, 2012.
3. RIKLI, R. E.; JONES, C. J. Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. **J Aging Phys Activity**. v. 7, p. 129-161, 1999.
4. KREBS, D.E., SCARBOROUGH D.M., MCGIBBON C.A. Functional vs. Strength Training in Disabled Elderly Outpatients. **American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation**. v. 86, n. 2, p. 93-103, 2007.
5. WHITEHURST, M.A., JOHNSON, B.L., PARKER, C.M., BROWN, L.E., FORD, A.M. The benefits of a functional exercise circuit for older adults. **J Strength Cond Res**. v.19, n.3, p.647-651, 2005.