

EFEITOS DE 12 SEMANAS DE TREINAMENTO FUNCIONAL E TRADICIONAL NA DORSIFLEXÃO DO TORNOZELO EM IDOSAS

MARCOS RAPHAEL PEREIRA MONTEIRO¹
ELENILTON CORREIA DE SOUZA² (CREFITO: 195413-F)
ALAN DOS SANTOS FONTES² (CREFITO: 151481-F)
ANTÔNIO GOMES DE RESENDE NETO² (CREF: 002225-G/SE)
MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO²(CREF: 006427-G/RS)

¹ Departamento de Fisioterapia, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, Brasil.

² Departamento de Educação Física, Programa de Pós Graduação em Educação Física, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, Brasil.

Contato: rapha918@yahoo.com.br

Palavras-chave: exercício; aptidão física; envelhecimento.

INTRODUÇÃO: O movimento de dorsiflexão do complexo articular do tornozelo apresenta influência direta na marcha humana e por consequência na funcionalidade do indivíduo, a qual é comprometida ao longo do processo de senescência. A comunidade científica sugere que tanto o treinamento funcional quanto o tradicional podem melhorar parâmetros funcionais, entretanto questiona-se qual método é mais eficiente para o ganho de amplitude de movimento na flexão dorsal do tornozelo. **OBJETIVO:** Analisar os efeitos de doze semanas de treinamento funcional e tradicional no movimento de dorsiflexão do tornozelo em idosas. **METODOLOGIA:** 56 idosas foram aleatoriamente divididas em 2 grupos: Treinamento Funcional (TF: n=30, 65,2 ± 5,4 anos, 29 ± 4,9 kg/m²) e Treinamento Tradicional (TT: n=26; 65,7 ± 5,1 anos, 28 ± 5,4 kg/m²), ambos os grupos iniciavam o treinamento com exercícios de mobilidade articular, e então o TF realizava atividades com caráter de velocidade, agilidade, coordenação e potência muscular, organizados em circuito, enquanto o TT realizava uma caminhada de 15 minutos. Posteriormente ambos os grupos realizavam tarefas de força muscular com padrões de puxar, empurrar, agachar e transportar, e para diferenciar os grupos utilizou-se de pesos livres para o TF e exercícios em máquinas articuladas para o TT. Por último, os dois grupos realizavam tarefas de caráter cardiometabólico. A dorsiflexão do tornozelo foi avaliada através do *Ankle test*, utilizando um dispositivo específica para avaliação “em carga”, denominado *LegMotion*[®]. Os dados foram apresentados como média e desvio padrão, e analisados a partir de uma ANOVA 2x2 com *post hoc* de Bonferroni para determinar as diferenças pré e pós-intervenção de cada grupo e verificar as diferenças entre os grupos. Ainda foi calculado o tamanho de efeito e o nível de significância considerado foi de 5%. **RESULTADOS:** Ao final das 12 semanas não houve diferenças estatisticamente significativas na comparação entre os grupos (p = 0,31). No entanto, os grupos apresentaram aumentos estatisticamente significativos em relação ao pré-teste (TF Pré = 7,3±2,1 Pós = 10,9±2,1; Effect Size = 1,71; p<0.01) (TT Pré = 7,4±2,5 Pós = 10,3±2,6; Effect Size = 1,38; p<0,01). **CONCLUSÃO:** Tendo em vista os sujeitos e as condições avaliadas, os protocolos de treinamento considerados parecem ser eficientes na melhora do ganho de movimento de dorsiflexão do tornozelo em idosas, com o treinamento funcional tendo um maior tamanho de efeito que o treinamento tradicional.

REFERÊNCIAS

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.

BARBOSA et al. Effects of sensory motor training of lower limb in sedentary elderly as part of functional autonomy. **Rev Andal Med Deporte**. v.2, n.8, p.61-66, 2015.

OLIVER, GONZALO-SKOK et al. Relationships Between Functional Movement Tests and Performance in Young Elite Male Basketball Players. **The International Journal of Sports Physical Therapy**. v.5 n.10, p.628-638, 2015.

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.

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.