

EFEITO DE 12 SEMANAS DE TREINAMENTO FUNCIONAL E TREINAMENTO TRADICIONAL NA CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA DE IDOSAS.

Leandro Henrique Albuquerque Brandão

Maria de Lurdes Feitosa Neta

Leury Max da Silva Chaves

Antônio Gomes de Resende Neto (CREF: 002225-G/SE)

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: leo.henriquee01@gmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento. Atividades diárias. Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO: A capacidade cardiorrespiratória é afetada diretamente com o acometimento de fatores de risco para doenças cardiovasculares. Além disso, ela pode funcionar também como indicador preditivo para essas doenças. O sedentarismo é um dos principais motivos para a diminuição dessa capacidade física, que pode ser melhorada a partir de diversos protocolos de exercício. Sob essa perspectiva, o treinamento tradicional e treinamento funcional têm sido sugeridos como formas de minimizar déficits cardiorrespiratórios e diminuir assim os riscos para esses tipos de doenças. **OBJETIVO:** Comparar os efeitos de 12 semanas de treinamento tradicional e funcional na capacidade cardiorrespiratória de idosas. **METODOLOGIA:** Quarenta e quatro idosas, após passarem por uma avaliação médica, participaram deste estudo. Inicialmente, foi realizada uma randomização em bloco para a divisão dos três grupos: treinamento funcional (TF: n=18, 65,6 ± 5,4 anos e 29,0 ± 4,9kg/cm²), treinamento tradicional (TT: n=15, 65,6 ± 5,1 anos e 28,5 ± 5,5kg/cm²) e grupo controle (GC: n=11, 62,5 ± 3,0 anos e 30,4 ± 5,9kg/cm²). Cada sessão de treinamento era fragmentada em 4 blocos com duração total de 60 minutos. Nos 5 minutos iniciais eram realizadas tarefas de mobilidade articular e ativação muscular. Os 15 minutos seguintes para TF era composto de atividades com caráter coordenativo, de agilidade, velocidade e potência muscular, diferente de TT, que realizavam uma caminhada com mudança de direção. Para ambos os grupos experimentais os 25 minutos subsequentes foram destinados à força muscular, no qual eram realizados exercícios nos padrões de puxar, agachar e empurrar. A sessão era finalizada com atividades de caráter cardiometabólico, realizadas a alta intensidade e de forma intermitente. O GC realizou apenas tarefas cognitivas, alongamentos e relaxamento. A capacidade cardiorrespiratória foi mensurada através do teste de seis minutos. Os dados foram expressos em média e desvio padrão. A comparação de médias foi realizada a partir da ANOVA 3 (grupo) x 2 (tempo) com *post hoc test* de Sidak para verificar a diferença entre os grupos. Foi calculado o *Effect Size* (ES) e foi considerado p ≤ 0,05 para significância estatística. **RESULTADOS:** Após o período de treinamento, em comparação ao pré-teste, TF apresentou uma melhora estatisticamente significativa (Pré = 528,8 ± 40,5m, Pós = 594,3 ± 41,4m, Δ% = 7,4%, ES = 1,49, P ≤ 0,05). Já o grupo TT não obteve diferença estatisticamente significativa na mesma comparação (Pré = 533,9 ± 48,7m, Pós = 563,4 ± 51,1m, Δ% = 2,1% e ES = 0,605, P > 0,05). Quando comparado a TF, TT não apresentou diferença estatisticamente significativa (P = 0,101). Em confronto com grupo controle, apenas TF teve diferença estatisticamente significativa (Pós TF: 594,3 ± 41,4m vs Pós GC: 549,4 ± 40,7m d = 1,103 p = 0,048; Pós TT: 563,4 ± 51,1m vs Pós GC: 549,4 ± 40,7m d = 0,343 p = 0,945). **CONCLUSÃO:** Tendo em vista a amostra e as condições analisadas, TF apresenta uma maior magnitude no incremento da capacidade cardiorrespiratória que TT após um período de treinamento de 12 semanas.

REFERÊNCIAS

- SKIDMORE B. L.; JONES M. T.; BLEGEN M. AND MATTHEWS T.D. Acute effects of three different circuit weight training protocols on blood lactate, heart rate, and rating of perceived exertion in recreationally active women. **Journal of Sport Science and Medicine**, v. 11, p. 660-668, 2012.
- REID C. M.; YEATER R.A. AND ULLRICH I.H. Weight training and strength, cardiorespiratory functioning and body composition of men. **Brit.J.Sport.Med.**, v. 21, n. 1, p. 40-44, 1987.
- ROMERO-ARENAS S.; BLAZEVIČ A. J.; MARTÍNEZ-PASCUAL M.; PÉREZ-GÓMEZ J.; LUQUE A. J.; LÓPEZ-ROMÁN F. J. AND ALCARAZ P. E. Effects of high-resistance circuit training in an elderly population. **Experimental gerontology**, v. 48, p. 334-340, 2013.
- 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.
- 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.