

---

**INFLUÊNCIA DE DIFERENTES MÉTODOS DE TREINAMENTO NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E NOS COMPONENTES DA FORÇA MUSCULAR EM IDOSAS**

MARIA DE LOURDES FEITOSA NETA (002758-G/SE),  
ANTÔNIO GOMES DE RESENDE NETO (002225-G/SE),  
JOSÉ CARLOS ARAGÃO SANTOS,  
DANILO RODRIGUES PEREIRA DA SILVA,  
MARZO EDIR DA SILVA GRIGOLETTO (006427-G/RS).  
Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, Sergipe, Brasil.  
netinhafeitosa02@gmail.com

**INTRODUÇÃO:** Exercícios resistidos tradicionais têm sido amplamente utilizados durante a última década para promover força e hipertrofia muscular em idosos. Não obstante, poucos estudos relataram uso de uma abordagem funcional em que padrões comuns para atividades diárias são considerados o estímulo primário. Além disso, observa-se uma carência de investigações comparando o treinamento funcional com métodos tradicionais para melhor observação dos reais efeitos em respostas adaptativas multisistêmicas. **OBJETIVO:** Determinar os efeitos de doze semanas dos treinamentos funcional e tradicional sobre a composição corporal e componentes da força muscular em idosas fisicamente ativas. **MÉTODOS:** Trata-se de um ensaio clínico randomizado, no qual participaram da intervenção 79 idosas, formando três grupos distintos: Treinamento funcional (GF: n=32; 65,28 ± 4,96 anos; 29,13 ± 5,48 kg/m<sup>-2</sup>), Treinamento Tradicional (GT: n=32; 65,28 ± 4,96 anos; 29,13 ± 5,48 kg/m<sup>-2</sup>) e Grupo Alongamento (GA: n=15; 64,40 ± 3,68 anos; 26,40 ± 4,65 kg/m<sup>-2</sup>). A força dinâmica máxima (FDM) foi verificada por meio do teste de 1RM nas máquinas *leg press* e remada. Para análise da potência muscular (PM) foi utilizado 50% da carga máxima e a velocidade foi determinada utilizando um encoder linear e a força isométrica (FI) com dinamômetros, manual e lombar. A análise de dados foi feita mediante ANOVA 2x3 com *post hoc* test de Bonferroni. **RESULTADOS:** Após 12 semanas de treinamento o GF apresentou significativa diminuição do percentual de gordura (p=0,015; 3,51%) e o GT significativo aumento da massa magra (0,008; 2,92%). Tanto o GF quanto o GT geraram aumentos significativamente na FDM, PM e FI em comparação aos valores iniciais e o GA, que apresentou declínios nessas variáveis. Não foi observado diferenças estatisticamente significativas entre os grupos experimentais na composição corporal e nos componentes da força. **CONCLUSÃO:** Os treinamentos funcional e tradicional são igualmente eficientes na melhora dos componentes da força em idosas fisicamente ativas, assim, podem ser complementares uma ao outro para combater a efeitos deletérios da senescência.

**Palavras-chave:** Treinamento; Envelhecimento; Atividades diárias; Qualidade de vida.