

EFEITOS DE 12 SEMANAS DE TREINAMENTO FUNCIONAL VERSUS TRADICIONAL SOBRE A COGNIÇÃO E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSAS FISICAMENTE ATIVAS

JOSÉ CARLOS ARAGÃO SANTOS ¹
GABRIEL VINICIUS DOS SANTOS ¹
VANESSA CRISTINA CASALATINA ¹
ANTÔNIO GOMES DE RESENDE NETO (CREF: 002225-G/SE) ¹
MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO (CREF: 006427-G/RS) ¹
¹Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.
carlosaragao.18@gmail.com

INTRODUÇÃO: O exercício físico vem sendo utilizado como terapêutica não medicamentosa para atenuar os efeitos deletérios do envelhecimento. Dentre as implicações decorrentes da senescência está o declínio da função cognitiva, muitas vezes atrelada a diminuição da qualidade de vida do idoso, devido à perda de autonomia e independência. Todavia, não está claro qual o método de treinamento mais eficaz para incremento da cognição e qualidade de vida da população senil. **OBJETIVO:** Avaliar e comparar os efeitos de 12 semanas de treinamento funcional e treinamento tradicional sobre a função cognitiva e qualidade de vida de idosas fisicamente ativas. **MÉTODOS:** Trinta e sete idosas foram randomicamente alocadas para dois grupos: 1) treinamento funcional (TF; n=21); e 2) treinamento tradicional (TT; n=16). A sessão de treinamento de ambos os grupos foi dividida em quatro blocos: 1º-preparação para o movimento, com exercícios de mobilidade e ativação muscular; 2º TF-circuito voltado para potência, agilidade e coordenação, já TT-15 min de atividade aeróbia contínua; 3º TF-padrões funcionais em exercícios similares às AVD's e TT-padrões funcionais em máquinas; e 4º-atividades cardiometabólicas de caráter intermitente. Assim, o primeiro e o último blocos eram gerais, realizados pelos dois grupos em conjunto. Para avaliação da função cognitiva foi aplicado o mini exame de estado mental (MEEM). A qualidade de vida foi obtida através do WHOQOL-bref. Os dados são expostos com média, desvio padrão e percentual de mudança. Uma ANOVA (2x2) foi utilizada para comparação das medias e a significância adotada foi $p < 0,05$. **RESULTADOS:** Não foram observadas diferenças entre os grupos com relação à cognição ($p > 0,05$) e à qualidade de vida ($p > 0,05$). Ao verificar o efeito de cada intervenção ao longo do tempo, observamos comportamentos semelhantes entre o TF (pré: $26,6 \pm 3,4$ vs. pós: $27,2 \pm 2,4$; $\Delta 2,25\%$; $p > 0,05$) e o TT (pré: $25,9 \pm 3,7$ vs. pós: $26,8 \pm 2,7$; $\Delta 3,47\%$; $p > 0,05$) no MEEM, no qual ambos obtiveram resultados semelhantes. Já ao avaliar a qualidade de vida, somente o TF (pré: $97,6 \pm 13,8$ vs. pós: $104,1 \pm 14,0$; $\Delta 6,65\%$; $p = 0,03$) apresentou melhora estatisticamente significativa ao longo do tempo, enquanto o TT (pré: $102,9 \pm 10,4$ vs. pós: $106,6 \pm 14,2$; $\Delta 3,59\%$; $p > 0,05$) não apresentou modificações. **CONCLUSÃO:** Ambos protocolos se mostram eficientes na manutenção da função cognitiva. Entretanto, no que diz respeito à qualidade de vida somente o TF parece promover melhoras significativas. Portanto, visando melhorar a cognição e qualidade de vida da população idosa, é interessante priorizar o treinamento funcional, todavia este achado não elimina a possibilidade de utilização do treinamento tradicional para outras finalidades na população idosa.

Palavras-chave: Envelhecimento; Saúde; Exercício; Autonomia Pessoal; Saúde Mental.