

**EFEITOS DE DOZE SEMANAS DE TREINAMENTO TRADICIONAL E TREINAMENTO FUNCIONAL NA POTÊNCIA MUSCULAR DE MEMBROS INFERIORES EM IDOSAS.**

IOHANNA GILNARA SANTOS FERNANDES  
MARCELI MATOS ANDRADE MESQUITA (CREFITO: 175599-F)  
MARTA SILVA SANTOS  
DIÊGO AUGUSTO NASCIMENTO SANTOS  
MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO (CREF: 006427-G/RS)  
Universidade Federal de Sergipe, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.  
iohanna.aju@hotmail.com

**INTRODUÇÃO:** A potência muscular é uma importante capacidade física para a realização das tarefas da vida diária, e há uma acentuada diminuição da mesma durante o processo de envelhecimento. O treinamento com peso é uma eficaz estratégia para inibir esta diminuição. Existem evidências, de que o treinamento funcional pode atenuar a perda de potência muscular na população idosa, no entanto é uma área de pesquisa que carece de maiores esclarecimentos. **OBJETIVO:** Verificar os efeitos de 12 semanas de treinamento tradicional e treinamento funcional na potência muscular de membros inferiores em idosas. **MÉTODOS:** Quarenta e cinco idosas foram randomizadas e alocadas nos grupos: Treinamento Funcional (TF: n=16, idade =  $65,6 \pm 3,2$  anos, IMC =  $28,2 \pm 3,2$  kg/m<sup>2</sup>), que realizaram exercícios multiarticulares de caráter funcional; Treinamento Tradicional (TT: n=14; idade =  $63 \pm 1,8$  anos, IMC =  $28 \pm 4,8$  kg/m<sup>2</sup>) com exercícios tradicionais em máquinas predominantemente analíticas e trabalho neuromuscular isolado, e Grupo Controle (GC: n=15, idade =  $66,8 \pm 6,1$  anos, IMC =  $29,7 \pm 4,6$  kg/m<sup>2</sup>), realizaram alongamentos com níveis de amplitude articular submáximas e relaxamentos. As sessões de treinamento duraram 60 minutos, com uma frequência semanal de três vezes, em dias alternados. Para estimar a potência de membros inferiores, foi realizado o *Counter Movement Jump Test* em uma plataforma de contato. Média e desvio padrão foram usados como estatística descritiva. As comparações de médias foram realizadas através de uma ANOVA 3X2 e *post hoc* de Sidak ( $p \leq 0,05$ ). **RESULTADOS:** Após as 12 semanas, todos os grupos demonstraram melhoras significativas ( $p \leq 0,01$ ) (TF pré:  $23,37 \pm 4,0$  vs pós:  $26,42 \pm 3,55$ ;  $p \leq 0,05$ ) com aumento relativo de 13,0%. Por outro lado, o grupo TT (pré:  $28,70 \pm 0,50$  vs pós:  $30,73 \pm 2,03$ ;  $p \leq 0,05$ ), percentual de mudança de 7,0%. Já o grupo GC (pré:  $17,78 \pm 0,17$  vs pós:  $17,27 \pm 0,03$ ;  $p > 0,05$ ), aumento relativo de - 2,0 %. Entretanto, não foi observado diferenças significativas entre os grupos. **CONCLUSÃO:** De acordo a amostra e as condições analisadas, conclui-se que o treinamento funcional e tradicional são igualmente eficientes para a melhora da potência muscular de membros inferiores de idosas.

**Palavras-chave:** Treinamento de resistência, exercícios em circuito, potência, treinamento neuromuscular, envelhecimento.