

ANÁLISE COMPARATIVA DA MOBILIDADE ARTICULAR EM IDOSAS PRATICANTES DE DIFERENTES MÉTODOS DE TREINAMENTO

LEVY ANTHONY SOUZA DE OLIVEIRA
ANTÔNIO GOMES DE RESENDE NETO (CREF: 002225-G/SE)
DIÉGO AUGUSTO NASCIMENTO SANTOS
IOHANNA GILNARA SANTOS FERNANDES
MARZO EDIR DA SILVA GRIGOLETTO (CREF: 006427-G/RS)

¹Universidade Federal de Sergipe, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, Programa de Pós Graduação em Educação Física.

levyanthonysouza@gmail.com

INTRODUÇÃO: Dentre as alterações geradas pelo envelhecimento no organismo humano está a diminuição progressiva da mobilidade articular, que afeta negativamente a qualidade de vida e a autonomia funcional dos indivíduos mais velhos. Como tratamento não medicamentoso, o exercício físico promove mudanças nas estruturas musculotendíneas e nos movimentos articulares, podendo aumentar a amplitude de movimento e diminuir os riscos de queda em idosos. **OBJETIVO:** Comparar os efeitos de 12 semanas de diferentes métodos de treinamento sobre a mobilidade articular em idosas fisicamente ativas. **MÉTODOS:** Cinquenta e nove voluntárias foram aleatoriamente distribuídas em três grupos distintos: Treinamento de Força Tradicional (TT = 19; 64,8 ± 4,3 anos; 28,8 ± 5,7 kg/m²), Treinamento Funcional (TF = 19; 65,4 ± 5,3 anos; 30 ± 5,1 kg/m²), e Grupo Alongamento (GA = 21; 64,1 ± 6,3 anos; 26,3 ± 4,1 kg/m²). Para avaliar a mobilidade articular foram utilizados dois testes da bateria *Senior Fitness Test* (Sentar e alcançar/Alcançar atrás das costas), e o *Ankle Test* (mobilidade de tornozelo). O TT realizou caminhada e exercícios de força muscular em máquinas de musculação. O TF executou padrões funcionais com transferência⁴⁴ a padrões de movimento comumente utilizados no cotidiano. O GA realizou predominantemente alongamentos estáticos com amplitude articular submáxima. Os dados foram apresentados em média e desvio padrão. A normalidade dos dados foi verificada, através do teste de Kolmogorov-Smirnov, a homogeneidade pelo teste de Levene, e uma ANOVA 3x2 foi realizada. **RESULTADOS:** Observou-se melhoras em todos os grupos experimentais após as 12 semanas (p < 0,001) nos testes de alcançar atrás das costas (TT: -31,1%; TF: -36,6%; GA: -55,4%), sentar e alcançar (TT: 70,5%; TF: 71,7%; GA: 50,0%) e *ankle test* (TT: 10,2%; TF: 12,9%; GA: 12,4%). No entanto, não houve efeito de interação grupo vs tempo em nenhum deles (p > 0,05). **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o treinamento de força tradicional e o treinamento funcional são tão efetivos quanto o treinamento de alongamento para melhoria da mobilidade articular em idosas fisicamente ativas.

Palavras-chave: Envelhecimento, Exercício, Amplitude de Movimento Articular, Exercícios de Alongamento Muscular.