

---

## EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA CAPACIDADE DE MARCHA DE IDOSAS FISICAMENTE ATIVAS

VANESSA CRISTINA CASALATINA  
ALAN DOS SANTOS FONTES (CREFFITO 151481F)  
LEANDRO HENRIQUE ALBUQUERQUE BRANDÃO  
JOSÉ CARLOS ARAGÃO SANTOS  
MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO (CREF 006427-G/RS)  
Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Sergipe, Brasil  
vanessa.casalatina@hotmail.com

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento está associado à redução da mobilidade funcional, e como consequência, favorece a redução de capacidades físicas. Entende-se como mobilidade funcional atividades fundamentais como, sentar, levantar e caminhar; funções essas que, se deterioradas, levam a maior dependência dos idosos. A literatura científica tem demonstrado que treinamentos que envolvam atividades com características próximas às realizadas no dia a dia são efetivas para melhora dessas condições. Portanto treinar a capacidade de marcha parece importante para melhorar os efeitos deletérios do envelhecimento. **OBJETIVO:** Verificar os efeitos de oito semanas de treinamento funcional na capacidade de marcha de idosas fisicamente ativas. **MÉTODOS:** Esse é um ensaio clínico randomizado, no qual participaram 40 idosas divididas em dois grupos: treinamento funcional (TF: n=18) e grupo controle (GC: n=22). O TF ocorreu durante oito semanas, três vezes por semana e em dias alternados. Cada sessão de treinamento foi dividida em quatro blocos distintos no qual, o TF realizou atividades multicomponentes, multiplanares e integradas, compreendendo capacidades físicas como: amplitude de movimento, força e potência muscular, velocidade, agilidade e capacidade cardiorrespiratória. O GC realizou atividades cognitivas e alongamento. Antes e após a intervenção foi avaliada a capacidade de caminhada, a partir dos testes de caminhada de seis minutos (C6min) e levantar e caminhar (LC). ANOVA 2x2, seguida do *post hoc* de Bonferroni, foi utilizada para comparações entre os grupos. O tamanho do efeito (TE) foi calculado para observação da magnitude dos efeitos. **RESULTADOS:** Foi observada diferenças estatísticas entre os momentos inicial e final para o TF (LC:  $\Delta=4,26\%$ ; ES = 0,45;  $p<0,001$  e C6min:  $\Delta= 3,54\%$ ; ES = 0,35;  $p<0,001$ ). Não obstante, não foram encontradas diferenças para o GC (LC:  $\Delta=0\%$ ; ES = 0,09 e C6min:  $\Delta= -2,82\%$ ; ES = -0,37;  $p>0,05$ ). **CONCLUSÃO:** O TF promove melhora significativa na capacidade de marcha em idosas fisicamente ativas.

**Palavras-chave:** envelhecimento, funcionalidade, qualidade da marcha.