

ANÁLISE DE DOIS PROTOCOLOS DE TREINAMENTO FUNCIONAL SOBRE A MARCHA, O EQUILÍBRIO E A QUALIDADE DE VIDA EM IDOSAS.

Autores

Christina Cruz Cepeda(1); Rúbia Márcia Benatti (1); Suellen Ferreira da Cruz; Thais Hellen Filla(1).

Afiliação

(1) Universidade Positivo- Curitiba-Pr

Introdução. O envelhecimento causa alterações fisiológicas no organismo sobre os sistemas neuromusculares. O treinamento funcional (TF) é um método de aprimoramento da capacidade funcional, proporciona melhorias no sistema musculoesquelético que refletem nas atividades do cotidiano ou em gestos esportivos. **Objetivo.** O objetivo do estudo foi analisar o efeito de dois protocolos de treinamento funcional sobre a marcha, o equilíbrio e a qualidade de vida em idosas. **Metodologia.** Estudo quase experimental, longitudinal e prospectivo. O estudo foi aprovado pelo Comitê em Ética e Pesquisa da instituição sob nº1.616.612. A amostra foi composta por 16 idosas, com idade mínima de 60 anos, que não utilizassem de nenhum tipo de dispositivo auxiliar para o desempenho das atividades de vida diária e sem histórico recente de fratura. Foram divididas aleatoriamente em dois grupos, um grupo treinamento funcional CORE (GTFC) e um grupo treinamento funcional com atividades de vida diária (GTFA). Os processos avaliativos constaram da avaliação da qualidade de vida pelo questionário SF-36, o equilíbrio e marcha pelo Instrumento de avaliação Tinetti, Dynamic Gait Index que avalia a capacidade do indivíduo em modificar a marcha em resposta às mudanças nas demandas e teste de força dos músculos do CORE (abdominais). O protocolo de intervenção com o treinamento funcional teve duração de seis semanas, com dois atendimentos semanais. Para a análise estatística foi realizada uma análise descritiva padrão dos dados. A normalidade foi verificada pelo teste de Shapiro-Wilk. Para avaliar os efeitos do protocolo de tratamento foi realizada uma análise de variância (ANOVA) intra e entre grupos, para os dados paramétricos foi utilizado Scheffé e para os não-paramétricos o de Fischer. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. **Resultados.** Os resultados mostraram que no Instrumento de avaliação Tinetti, Dynamic Gait Index, Questionário de qualidade de vida SF-36 não apresentaram alterações ($p > 0,05$) entre período pré e pós intervenção, no entanto, houve aumento significativo na força dos músculos do CORE de 21% no GTFC ($p > 0,05$) e de 30% no GTFA ($p > 0,05$). **Conclusão.** Concluímos que os dois protocolos de treinamento funcional foram similares para o aumento da força dos músculos do CORE que estabilizam o tronco e são importantes para a realização de atividades do cotidiano. Portanto, pode ser um recurso a ser utilizado nos programas de atividade física para a população idosa.