

SEMINÁRIO TRANSDISCIPLINAR DA SAÚDE

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

EFEITO DE 8 SEMANAS DE TREINAMENTO FUNCIONAL EM IDOSAS

Antônio Antunes Beserra Neto¹, Francinei Herlon Jesus de Almeida¹, Italo Lagoa Leite¹, Jéssica dos Santos Neves¹, Joás Dias de Araújo Cavalcante²

1. Acadêmicos(a) do curso de Educação Física do UNIVAG – Centro Universitário de Várzea Grande.
2. Professor Centro Universitário de Várzea Grande - Univag, Várzea Grande-MT

Introdução: a população idosa brasileira poderá chegar ao ano de 2020 com mais de 26,3 milhões, representando quase 12,9% da população total, grande parte desse aumento do número de idosos com relação a redução da taxa de mortalidade tem sido a busca por atividades físicas com relação aos exercícios funcionais que mais se aproximam das AVD's (Atividades da Vida Diária) e qualidade de vida, melhoram o equilíbrio e a força muscular, quando praticadas continuamente, respeitando as limitações do idoso. A hipótese levantada para o estudo foi de que, após o treinamento funcional, as participantes tivessem melhora na execução das AIVD, bem como melhoras na força e flexibilidade contrapondo as indicações necessárias de três vezes por semana. Desse modo, justifica-se tal estudo porque pouco se sabe sobre os exercícios funcionais para idosos por ser uma atividade recente em academias. **Objetivo:** buscou-se verificar o efeito de um programa de oito semanas de exercícios funcionais em um grupo de idosos, avaliando possíveis melhoras nas atividades instrumentais de vida diária (AIVD), bem como averiguar os níveis de força e flexibilidade com o programa. **Metodologia:** a pesquisa foi do tipo quantitativa de corte transversal, com intervenção, em que foi quantificado as manifestações bem como as graduando por meio da utilização de uma escala subjetiva. A amostra foi do tipo aleatória sendo compostos por quinze idosos sedentárias, com médias de idade (72,07±3,73); peso (68,3±6,13); estatura (1,6±0,05) e IMC (27,08±3,17), participantes do grupo de oração da igreja católica São Mateus, no bairro Recanto dos Pássaros, Cuiabá-MT. Posteriormente, as voluntárias foram avaliadas com testes padronizados e validados, bem como foram instruídas sobre como seria o processo da testagem e informadas que, em alguns dos procedimentos de coleta dos dados, seria levado em conta o uso de apoio das mãos e o tempo para realizar os procedimentos, bem como a utilização do teste de força pelo teste de sentar e o de flexibilidade pelo teste de vestir e tirar a camisa a seguir os respectivos exercícios utilizados na intervenção, a seguir foram combinados dias, horários e local para aplicação do teste, o qual foi realizado em grupo, antes da atividade física e repetido na quarta e oitava semana após o treinamento, momentos de pré-intervenção M₁, e pós-intervenção M₂. **Resultados:** observaram-se associações estatisticamente significativas entre os testes de sentar e levantar (pré e pós testes com p valor <0,01) e vestir e tirar a camisa (pré e pós testes com o p valor <0,05) em mulheres idosas sedentárias. Quando analisadas por grupo etário, houve associações estatisticamente significativas para: pré e pós teste de sentar e levantar (TSL) e pré e pós teste de vestir e tirar a camisa (VTC). **Conclusão:** os resultados obtidos pelos testes de sentar e levantar (TSL) e vestir e tirar a camisa (VTC), quando comparados entre pré-teste e pós-teste mostraram resultados significativos pelo bom desempenho das idosas durante oito semanas de treinamento funcional, obtendo valores tão importantes em duas vezes por semana, quanto aos valores indicados na literatura em três vezes por semana.

Palavras chave: Idosas. Treinamento Funcional. Atividades da vida Diária.