



24 SESSÕES DE TREINAMENTO FUNCIONAL ALTERAM A COMPOSIÇÃO CORPORAL DE IDOSOS HIPERTENSOS

WELLSA TEIXEIRA MATIAS; PEDRO AVELANGE NASCIMENTO FILHO; KELIANE KERLY OLIVEIRA MEDEIROS; LUIS CLÁUDIO SANTOS DE SANTANA; JENIFER KELLY PINHEIRO

INTRODUÇÃO: O envelhecimento populacional vem aumentando a cada dia, esse aumento chega à 4% no ano, significando que em 2030 esse aumento venha a superar o número de crianças no Brasil. Sendo assim à procura por bem-estar tanto físico como mental vem crescendo junto com esse aumento, principalmente devido a redução de massa muscular, perda da força e havendo aumento na gordura corporal, principalmente em idosos com alguma comorbidade. **OBJETIVOS:** O presente estudo teve como objetivo comparar o nível de composição corporal em idosos após 24 sessões de Treinamento Funcional. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo quase experimental realizado com nove idosos a partir de 60 anos, do projeto Hiper Funcional. Para coletar os dados foram utilizados os seguintes instrumentos, balança antropométrica da Balmark para peso e estatura, e balança de bioimpedância da marca Omron para percentual de gordura. A intervenção foi realizada em oito semanas, com três sessões semanais de 60 minutos usando o protocolo de Treinamento Funcional, dividido em 4 blocos, mobilidade e preparação; neuromuscular 1; neuromuscular 2; cardiometabólico. Para análise de dados foi utilizado o software Jamovi, o teste t pareado foi utilizado para avaliar os dois momentos, pré e pós. **RESULTADOS:** A média de idade da amostra foi de $67,2 \pm 6,18$. Houve diferença significativa no peso corporal ($p=0,008$), Índice de Massa Corporal ($p=0,034$) e percentual de gordura ($p=0,006$) entre os momentos pré e pós. **CONCLUSÃO:** 24 sessões de Treinamento Funcional, melhoram a composição corporal, reduzindo o peso corporal, IMC e percentual de gordura de idosos hipertensos.

Palavras-chave: **COMPOSIÇÃO CORPORAL; TERCEIRA IDADE; EXERCÍCIO FÍSICO; HIPERTENSO; IDOSOS**