



TREINAMENTO MULTICOMPONENTE COM DIFERENTES VOLUMES EM MULHERES IDOSAS

RAFAELLE DAYANNE DIAS BARROS; JOSÉ AILTON OLIVEIRA CARNEIRO

Introdução: Com o acelerado processo de envelhecimento, torna-se necessário buscar estratégias para a prevenção de doenças crônicas, manutenção do estado funcional e preservação da independência física, os quais se apresentam como um grande desafio com implicações na saúde pessoal e pública. Manter as funções físicas é garantir a capacidade de realizar ações comuns em casa ou na comunidade, ao mesmo tempo em que estará diretamente relacionada com melhor qualidade de vida. Exercícios físicos melhoram parâmetros neuromusculares, cardiovasculares e desempenho funcional, colaborando com a aptidão física e a saúde. **Objetivo:** Avaliar o efeito de um protocolo de treinamento multicomponente com diferentes frequências semanais sobre a força e o desempenho funcional de mulheres idosas. **Método:** Trata-se de um estudo piloto, do tipo ensaio clínico randomizado. Participaram do estudo 19 mulheres idosas com idade ≥ 60 anos que foram divididas em dois grupos com frequências de treino diferentes na semana (GT2: duas vezes e GT3: três vezes), por um período de 12 semanas. A seleção da amostra foi por conveniência após visitas nos projetos sociais (Centro do idoso e Vida Feliz) e respeitou aos critérios de inclusão. A intervenção foi realizada em um ginásio poliesportivo e os responsáveis pela execução eram profissionais e acadêmicos de Educação Física. Foi utilizado questionário sociodemográfico, Short Physical Performance Battery (SPPB) para avaliar o desempenho funcional e a Força de Preensão Manual (FPM). **Resultados:** As idosas do grupo GT2 e GT3 apresentaram média de idade de $69,1 \pm 5,48$ anos e $71,7 \pm 2,87$ anos, índice de massa corporal (IMC) de $31,0 \pm 5,39$ e $30,9 \pm 5,24$ kg/m², respectivamente. Foram encontradas diferenças significativas nos indicadores de desempenho funcional SPPB após a intervenção ($p = 0,014$) e redução do tempo gasto para realização do teste sentar e levantar da cadeira ($p = 0,008$) no grupo GT2. **Conclusão:** O protocolo multicomponente melhorou o desempenho funcional das mulheres idosas do grupo GT2, em especial, no fortalecimento de membros inferiores que é importante para a independência funcional e prevenção de quedas. Nas idosas do grupo GT3, os marcadores mantiveram seus valores de base inferindo na manutenção do estado funcional que é importante para a pessoa idosa.

Palavras-chave: **ENVELHECIMENTO; EXERCÍCIO; FUNCIONALIDADE; TERAPIA; SENESCÊNCIA**