

EFEITOS DE 12 SEMANAS DE TREINAMENTO MULTICOMPONENTE NA FORÇA MUSCULAR, EQUILÍBRIO DINÂMICO E CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA DE IDOSAS

ALBERNON COSTA NOGUEIRA (CREF: 003134-G/SE)¹
JOSÉ CARLOS ARAGÃO SANTOS¹
LEANDRO HENRIQUE ALBUQUERQUE BRANDÃO¹
ANTÔNIO GOMES DE RESENDE NETO (CREF: 002225-G/SE)¹
MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO (CREF: 006427-G/RS)¹
¹ Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil
albernoncosta@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO: O envelhecimento acarreta redução de importantes componentes da aptidão física, fazendo de protocolos de treinamento físico direcionados ao estímulo equilibrado de diferentes capacidades físicas, uma opção interessante. Contudo, observa-se ainda uma carência de investigações analisando os efeitos desses métodos multicomponentes em respostas multisistêmicas relacionadas as atividades cotidianas. **OBJETIVO:** Avaliar os efeitos de 12 semanas de treinamento multicomponente sobre a força, equilíbrio dinâmico e capacidade cardiorrespiratória em idosas fisicamente ativas. **MÉTODOS:** Quarenta idosas foram aleatoriamente divididas em: Grupo treinamento multicomponente (TM: n=18, 65,6 ± 5,1 anos, 28,5 ± 5,5 kg/m²) e Grupo Alongamento (GA: n=22, 62,5±5,3 anos, 30,4±5,9 kg/m²). O TM executou exercícios de mobilidade articular, caminhada, exercícios de força realizados a máxima velocidade concêntrica, organizados em forma de circuito e atividades intermitentes. Já o GA executou exercícios de alongamento e relaxamento. A força muscular foi aferida através do teste de 1RM nos aparelhos supino vertical e *Leg press* 45°, simulando as ações de empurrar e agachar respectivamente. O equilíbrio dinâmico a partir do teste *Levantar e Contornar* e a capacidade cardiorrespiratória por meio do teste de *Caminhada de 6 minutos*. Os dados estão apresentados com média e desvio padrão e foram analisados a partir de uma ANOVA (2x2) com *post hoc* de Bonferroni para verificar as diferenças entre os grupos, a significância adotada foi de p ≤ 0,05. **RESULTADOS:** Ao final das 12 semanas de intervenção o TM apresentou diferenças estatisticamente significativas em relação ao pré-teste e ao GA nas variáveis: Força de membros superiores (TM vs GA - pós: 99,4±16,3 vs. pós: 75±15,3 kg; p≤0,01); Força de membros inferiores (pós: 341,1±74,3 vs. pós: 275,5±124,4 kg; p=0,04); capacidade cardiorrespiratória (pós: 593,5±44,1 vs. pós 552,3±51,6 metros; p≤ 0,01) e equilíbrio dinâmico (pós: 4,2±0,4 vs. pós: 4,7±0,5 seg; p = 0,013). Tais resultados podem ser justificados pela especificidade do treinamento no que diz respeito a força muscular e capacidade cardiorrespiratória já que eram realizados padrões bastante semelhantes nas sessões de treinamento. Enquanto a melhora do equilíbrio dinâmico pode ser advinda do reajuste neuromuscular e aumento da potência muscular o que facilita a troca de direção. **CONCLUSÃO:** O protocolo de treinamento multicomponente utilizado se mostrou eficaz na melhora da força de membros superiores e inferiores, equilíbrio dinâmico e capacidade cardiorrespiratória em idosas fisicamente ativas. Desse modo, sendo indicado para a população idosa com o objetivo de melhorar o desempenho nas atividades cotidianas dado a importância de tais variáveis no dia-a-dia do idoso.

Palavras-chave: envelhecimento; exercício; saúde; atividades diárias; autonomia pessoal.