

---

**O TREINAMENTO MULTICOMPONENTE É EFETIVO NA MELHORA DA APTIDÃO FUNCIONAL E NA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSAS ATIVAS**

ALBERNON COSTA NOGUEIRA (CREF: 003134-G/SE) <sup>1</sup>

JOSÉ CARLOS ARAGÃO SANTOS <sup>1</sup>

MARTA SILVA SANTOS <sup>1</sup>

ANTÔNIO GOMES DE RESENDE NETO (CREF: 002225-G/SE) <sup>1</sup>

MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO (CREF: 006427-G/RS) <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil  
albernoncosta@yahoo.com.br

**INTRODUÇÃO:** O declínio da capacidade funcional dos idosos está relacionada com a diminuição de todos os componentes da aptidão física, fazendo do treinamento multicomponente (TM) uma opção interessante, por sua premissa de desenvolvimento integrado e equilibrado das diferentes capacidades físicas. Porém, observa-se ainda uma carência de investigações analisando seus reais efeitos em respostas multisistêmicas direcionadas as atividades cotidianas. **OBJETIVO:** Avaliar os efeitos de doze semanas de treinamento multicomponente sobre a aptidão funcional e qualidade de vida em idosas ativas. **MÉTODOS:** Trata-se de um ensaio clínico randomizado, no qual participaram da intervenção 62 idosas divididas em dois grupos distintos: Grupo Multicomponente (GM: n=32; 65,28 ± 4,96 anos; 29,13 ± 5,48 kg/m<sup>2</sup>) e Grupo Alongamento (GA: n=30; 64,40 ± 3,68 anos; 26,40 ± 4,66 kg/m<sup>2</sup>). O GM realizou exercícios de mobilidade, caminhada, exercícios de potência muscular e atividades intermitentes. Para verificação da aptidão funcional foi utilizada a bateria *Senior Fitness Test* e para qualidade de vida o questionário WHOQOL-bref no momento inicial e após 12 semanas. A análise dos dados foi feita mediante ANOVA 2x2 com *post hoc test* de Bonferroni. **RESULTADOS:** Ao final das doze semanas, o GM apresentou melhoras estatisticamente significativas em todas as variáveis com relação aos valores iniciais. Quando comparado ao GA, o GM promoveu adaptações estatisticamente significativas nas variáveis: equilíbrio/agilidade (p = 0,001; 11,92%), força de membros inferiores (p = 0,001; 20,62%), força de membros superiores (p = 0,001; 17,72%), capacidade cardiorrespiratória (p = 0,021; 6,19%) e qualidade de vida (p = 0,031; 7,95%). Entretanto, na flexibilidade da cadeia posterior e mobilidade do ombro não foi observado diferenças entre os grupos (p ≥ 0,05). Uma possível justificativa para tais achados pode ser a especificidade do treinamento multicomponente advinda do estímulo sobre a força, potência muscular e capacidade cardiorrespiratória de forma equilibrada, favorecendo um melhor desempenho em diversas atividades, melhorando assim a aptidão funcional e afetando, de forma positiva, a qualidade de vida. **CONCLUSÃO:** O presente protocolo de TM demonstra-se eficiente na melhora da aptidão funcional e da qualidade de vida em idosas fisicamente ativas. Logo, o Treinamento Multicomponente é uma opção viável para atenuar alguns dos efeitos deletérios do envelhecimento.

**Palavras-chave:** treinamento resistido, envelhecimento, atividades diárias, qualidade de vida