



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

EFEITOS DE 16 SEMANAS DE EXERCÍCIOS MULTIMODAIS NA CAPACIDADE FUNCIONAL E COGNITIVA EM IDOSOS COMUNITÁRIOS

Área temática: Envelhecimento Ativo

Karla Mayane da Silva¹
Rubens Vinicius Letieri²

RESUMO:

O envelhecimento está associado a declínios progressivos da capacidade funcional e cognitiva, decorrentes de alterações neuromusculares e neurodegenerativas que comprometem autonomia e qualidade de vida. Evidências sugerem que programas de exercícios multimodais podem atenuar tais perdas por integrarem estímulos de força, resistência aeróbica, equilíbrio e coordenação. O objetivo deste estudo foi verificar os efeitos de 16 semanas de exercícios multimodais na capacidade funcional e cognitiva de idosos comunitários. Trata-se de um estudo longitudinal, quase-experimental, com 44 idosos (24 mulheres e 20 homens; ≥ 60 anos) participantes da Academia da Melhor Idade de Tocantinópolis-TO. A intervenção foi realizada três vezes por semana, com duração de 50–60 minutos, em intensidade moderada (escala de Borg), contemplando exercícios aeróbicos, resistidos, de equilíbrio e flexibilidade. A capacidade funcional foi avaliada pela bateria Senior Fitness Test e a cognição pelo Mini-Exame do Estado Mental (MEEM). Os dados foram analisados por meio do teste t pareado ($p < 0,05$). Após 16 semanas, observaram-se melhorias significativas na cognição em ambos os sexos ($p < 0,05$). Na capacidade funcional, as mulheres apresentaram melhora significativa nos testes levantar e sentar da cadeira, Timed-Up-and-Go e caminhada de seis minutos, enquanto os homens apresentaram melhora significativa na caminhada de seis minutos. Conclui-se que o treinamento multimodal promoveu ganhos relevantes na função cognitiva e em componentes específicos da capacidade funcional, reforçando a importância de intervenções sistematizadas para a promoção do envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: envelhecimento, exercício físico, capacidade funcional, cognição, idosos.

¹ Mestrado. Universidade Federal do Norte do Tocantins. karla.mayane@ufnt.edu.br.

² Doutorado. Universidade Federal do Norte do Tocantins. rubens.letieri@ufnt.edu.br.