



XXXIII SIC SALÃO INICIAÇÃO CIENTÍFICA

Evento	Salão UFRGS 2021: SIC - XXXIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2021
Local	Virtual
Título	Efeitos de diferentes treinamentos remotos na aptidão física e aspectos da qualidade de vida de idosos
Autor	JONAS CASAGRANDA ZANELLA
Orientador	ANA CAROLINA KANITZ

Título: Efeitos de diferentes treinamentos remotos na aptidão física e aspectos da qualidade de vida de idosos

Autor: Jonas Casagrande Zanella

Orientadora: Ana Carolina Kanitz

Instituição de origem: UFRGS

Justificativa: a pandemia da COVID-19 modificou os hábitos de vida das pessoas, reduzindo o convívio social e o nível de atividade física. Essas perdas são mais acentuadas nos idosos devido a vulnerabilidade natural do envelhecimento, as quais são potencializadas pelo isolamento social. **Objetivo:** comparar os efeitos de diferentes intervenções de exercício físico remoto na aptidão funcional, no nível de atividade física e em aspectos relacionados à qualidade de vida de idosos. **Metodologia:** 58 idosos (6 homens e 52 mulheres entre 60-70 anos) sedentários foram randomizados em três grupos: Treinamento Funcional (GTF, n=19), Treinamento de Mat. Pilates (GTP, n=20) e Grupo Controle (GC, n=19). O treinamento está sendo realizado por vídeo chamada em grupo e terá duração de 12 semanas, com duas sessões/semana de 45 min. O GTF realiza treinamento combinado com materiais do dia-a-dia. O GTP executa exercícios da sequência de Mat. Pilates básico. O volume e/ou a intensidade progridem a cada três semanas. O GC recebeu uma cartilha com orientações quanto a prática de atividade física e recebe vídeos semanais sobre envelhecimento e saúde. As avaliações também foram e serão realizadas remotamente no pré e após as 12 semanas. Desfechos analisados: teste de levantar/sentar, agilidade (TUG), nível de atividade física (IPAQ), qualidade de vida geral (WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD), qualidade do sono (PSQI-Br), sintomas depressivos (PHQ-9) e dor (SF-MPQ). **Resultados:** As intervenções serão finalizadas na segunda semana de setembro. Até o presente momento, temos os resultados apenas do pré-treinamento: levantar/sentar (GTF: 14,79±4,01; GTP: 12,25±4,13; GC: 12,53±3,64 repetições), TUG (GTF: 6,29±1,22; GTP: 7,50±2,32; GC: 6,55±1,15 s), IPAQ (GTF: 979±2287; GTP: 1113±2831; GC: 658±1385 MET/min/semana), WHOQOL-BREF (GTF: 4,03±0,42; GTP: 3,70±0,43; GC: 3,76±0,45), WHOQOL-OLD (GTF: 3,94±0,51; GTP: 3,78±0,43; GC: 3,73±0,53), PSQI-Br (GTF: 5,17±2,48; GTP: 8,53±3,40; GC: 6,92±4,17) e SF-MPQ (GTF: 4,28±4,68; GTP: 6,55±6,09; GC: 5,61±5,23).