

SALÃO DE
INICIAÇÃO CIENTÍFICA
XXIX SIC




múltipla 
UNIVERSIDADE
inovadora  inspiradora

| | |
|-------------------|---|
| Evento | Salão UFRGS 2017: SIC - XXIX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS |
| Ano | 2017 |
| Local | Campus do Vale |
| Título | O efeito da prescrição do treinamento de força na fragilidade física: Uma meta-análise de ensaios clínicos randomizados |
| Autor | PEDRO LOPEZ DA CRUZ |
| Orientador | RONEI SILVEIRA PINTO |

O efeito da prescrição do treinamento de força na fragilidade física: Uma meta-análise de ensaios clínicos randomizados.

Aluno: Pedro Lopez da Cruz

Orientador: Ronei Silveira Pinto

Instituição: UFRGS

A fragilidade é uma síndrome que atinge idosos, impactando de forma negativa a sua saúde. O exercício físico é um dos mais importantes componentes na prevenção e tratamento da fragilidade, sendo o treinamento de força (TF) um dos principais tipos de intervenção para esta população. Assim, o objetivo deste estudo é analisar os efeitos do TF realizado com outros tipos de exercícios sobre a força máxima em indivíduos fisicamente frágeis. A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados MEDLINE, Cochrane CENTRAL, PEDro, e SPORTdiscus, além de busca manual nos últimos 12 anos. A diferença de média padronizada pós-intervenção foi computada e combinada utilizando o efeito fixo. A busca inicial identificou 371 trabalhos, sendo 15 incluídos para análise quantitativa. A meta-análise constatou efeito positivo do TF sobre a força máxima (1,07 DP; IC 95%: 0,56 – 1,58), e constatou que em períodos iniciais de treinamento (i.e. ≤ 12 semanas) há um efeito maior que em períodos mais longos (1,25 DP; IC 95%: 0,57 – 1,94 vs 0,89 DP; IC 95%: 0,14 – 1,64). Relativo à prescrição da intensidade do TF, estudos que prescreveram o treino a partir de repetições máximas (RM) (e.g. percentual ou quantidade de repetições) apresentaram efeito significativo (1,81 DP; IC 95%: 0,96 – 2,66), enquanto que estudos que o prescreveram a partir de escala de percepção de esforço não apresentaram efeito significativo. O TF se mostra como uma ferramenta eficiente para melhorar os aspectos físicos relacionados à síndrome de fragilidade. Entretanto, é importante ter atenção na prescrição do treinamento, sendo que períodos iniciais e prescrições por RM podem influenciar a magnitude dos ganhos na força máxima.