



XXXV SALÃO de INICIAÇÃO CIENTÍFICA

6 a 10 de novembro

Evento	Salão UFRGS 2023: SIC - XXXV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2023
Local	Campus Centro - UFRGS
Título	Estudo longitudinal em idosos ativos: parâmetros cinemáticos da marcha, aptidão física e qualidade de vida
Autor	PEDRO SPANHOL PEREIRA DA SILVA
Orientador	LEONARDO ALEXANDRE PEYRE TARTARUGA

Introdução:

"Estudo longitudinal em idosos ativos: parâmetros cinemáticos da marcha, aptidão física e qualidade de vida" é um projeto de Pesquisa no campo da saúde e exercício. O objetivo do projeto é comparar os efeitos de métodos de treinamento físico (equilíbrio, força, resistência aeróbica) na biomecânica da marcha, indicadores de aptidão física, e qualidade de vida. Este estudo foi um ensaio clínico randomizado e controlado. Local da pesquisa: Laboratório de Pesquisa do Exercício da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.

Métodos:

Os programas de treinamento foram de 12 meses e periodizados para que a duração das sessões seja equiparada. A intensidade do treinamento intervalado foi manipulada pela escala de sensação subjetiva de esforço (Borg), com durações de série pré-determinadas. Todos os programas de treinamento tiveram frequência de duas sessões semanais e duração de 60 minutos. Com o intuito de avaliar os efeitos do treinamento foram realizadas avaliações, antes, durante e após o período de treinamento em quatro momentos: 1) Basal (mês 0): avaliação inicial pré-treinamento; 2) mês 4; 3) mês 8; e 4) mês 12. Avaliação 48h após a última sessão de treinamento. Desfecho primário: qualidade de vida. Análise dos dados: Os dados foram descritos pelos valores de média e desvio-padrão. As comparações entre grupos foram realizadas usando uma análise de Equações de Estimativas Generalizadas (GEE), adotando-se um nível de significância (α) de 0,05.

Resultados:

Encontrou-se uma eficácia nos grupos de intervenção nos desfechos analisados, melhora na mobilidade funcional, quando comparados ao grupo controle de exercícios domiciliares não supervisionados.

Conclusão:

Foram encontrados resultados promissores para o projeto realizado, o treinamento realizado melhorou os parâmetros de marcha e aptidão física e qualidade de vida.