



## XXXV SALÃO de INICIAÇÃO CIENTÍFICA

6 a 10 de novembro

<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2023: SIC - XXXV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2023
<b>Local</b>	Campus Centro - UFRGS
<b>Título</b>	A aptidão funcional varia de acordo com modalidades específicas de exercício? Um estudo com pessoas idosas da comunidade
<b>Autor</b>	RAFAEL PEREIRA DA SILVEIRA MOTA
<b>Orientador</b>	ANDREA KRUGER GONÇALVES

## RESUMO:

**Introdução e justificativa:** O envelhecimento populacional demanda necessidade de intervenções efetivas para a saúde, especialmente relacionadas à independência funcional. O exercício físico é uma das estratégias indicadas. Guias de orientação da OMS, entidades científicas internacionais, guia de atividade física do Brasil, indicam diferentes possibilidades de exercícios. Alguns possuem evidências fortes, enquanto outros necessitam de mais estudos. **Objetivo:** Analisar os resultados de diferentes modalidades de treinamento físico na aptidão funcional de idosos ao longo de 16 semanas. **Procedimentos metodológicos:** Foi realizado um estudo longitudinal. A amostra por acessibilidade foi composta por 65 pessoas ( $\geq 60$  anos) participantes de um programa de extensão universitária direcionado ao exercício físico. A amostra foi dividida em quatro grupos: a) Ginástica para Cognição; b) Equilíbrio; c) Ginástica Multicomponente; d) Musculação. Os instrumentos foram: bateria *Senior Fitness Test* (SFT): força de membros inferiores (FMI) e superiores (FMS), flexibilidade de membros inferiores (FlexMI) e superiores (FlexMS), caminhada de 6 minutos (TC6); além da caminhada de 10 metros (VAS), 'Timed up and go' (TUG) e Apoio unipodal (AU). Os grupos foram avaliados em dois momentos: antes e após intervenção. Os dados foram analisados com *Generalized Estimating Equations GEE*: fator modalidade e tempo com *post-hoc* de Bonferroni ( $p \leq 0,05$ ). **Resultados:** Os testes de modelos de efeitos indicaram diferenças estatisticamente significantes na interação do TUG ( $p=0,009$ ). No fator modalidade, ocorreram diferenças em FPM, FMI, FMS, AU, TC6, VAS. No fator tempo, houveram diferenças em FPM ( $p=0,000$ ), FMI ( $p=0,000$ ), FMS ( $p=0,017$ ), TUG ( $p=0,002$ ), FlexMI ( $p=0,017$ ). A FPM apresentou melhoras entre pré e pós intervenção no Equilíbrio ( $p=0,000$ ), Ginástica ( $p=0,017$ ) e Musculação ( $p=0,000$ ). **Conclusão:** A aptidão funcional de idosos varia em função das modalidades e do tempo. Pela análise realizada não se pode indicar que uma modalidade determina os melhores resultados. Indica-se a necessidade de mais estudos longitudinais.

Autor: Rafael Pereira da Silveira Mota

Orientadora: Andréa Kruger Gonçalves

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul