

Mayara Sartori, Luiza Valmorbidia, Alice Borsatto, Marion Creutzberg, Thais de Lima Resende

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul
Faculdade de Enfermagem, Nutrição e Fisioterapia – FAENFI/PUCRS

Contato: mayara.sartori@acad.pucrs.br

Introdução

Com o avançar da idade vão ocorrendo alterações estruturais e funcionais que são próprias do processo do envelhecimento normal. (1) Idosos institucionalizados apresentam grandes níveis de sedentarismo e condicionamento físico limitado, entre outros fatores que contribuem para a grande prevalência de limitações físicas e comorbidades. (2) Durante a senescência há uma diminuição da massa magra, que é responsável pela diminuição do nível metabólico basal, da força muscular e do nível de atividade física. (2) A prática regular de atividade física pode atenuar as perdas decorrentes do envelhecimento e do sedentarismo. Com o envelhecimento cada vez mais acentuado da população brasileira é importante determinar como avaliar, prevenir, monitorar e contrapor os riscos de agravo nessa fase da vida.

Objetivos

Os objetivos deste estudo foram avaliar o efeito de um programa de treinamento aeróbico e de força na mobilidade e no grau de capacidade física de idosos residentes em uma instituição de longa permanência e comparar com os resultados obtidos com outros idosos da mesma instituição que não se submeteram ao treinamento.

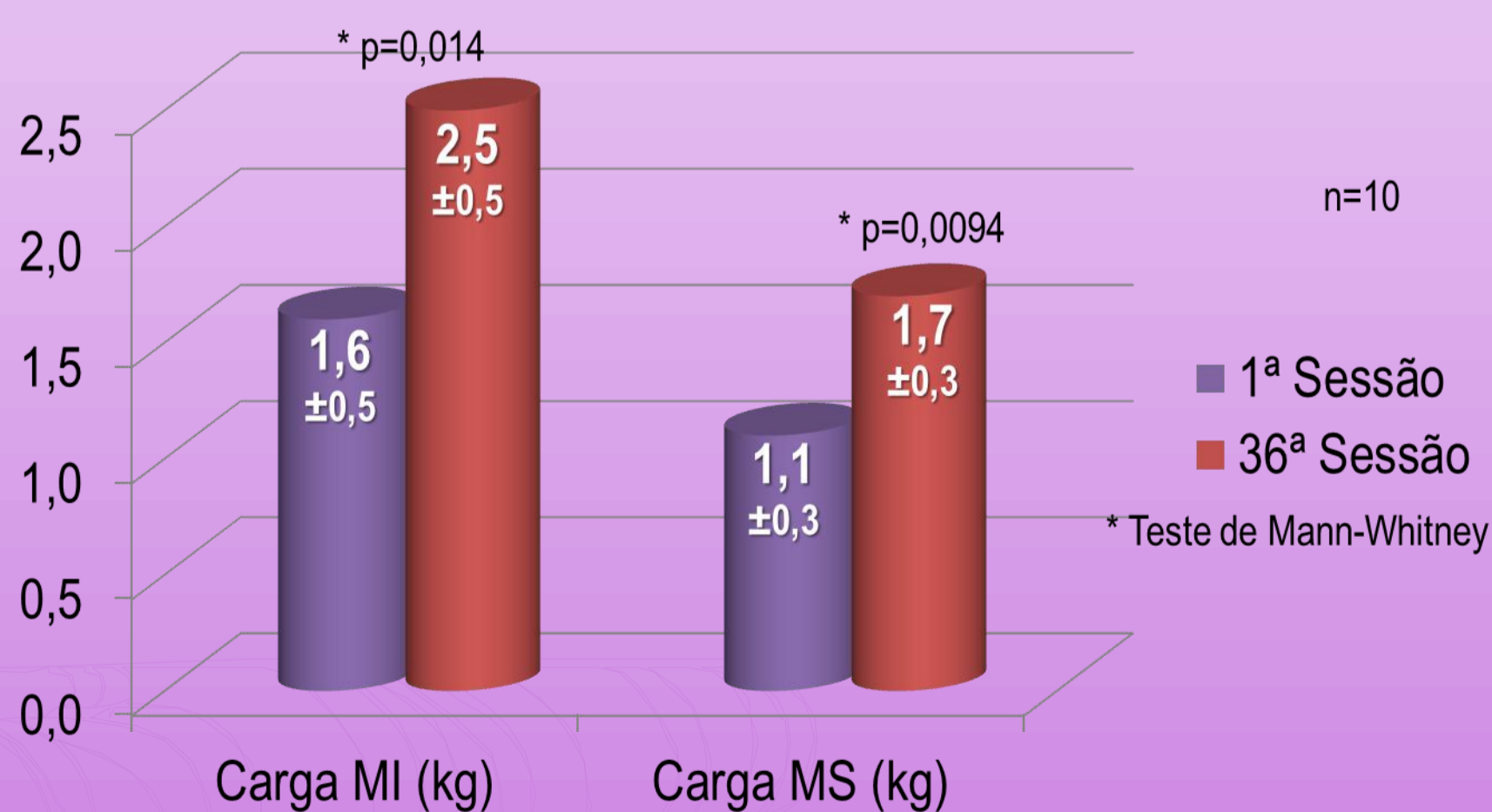
Métodos

Neste estudo experimental participaram 20 idosos, de ambos os sexos, que foram divididos em dois grupos: grupo intervenção (GI; n= 10; 4 homens; média de idade= 72,8±4,8 anos) e grupo controle (GC; n=10; 4 homens; média de idade= 75,0±5,3 anos). Os idosos foram avaliados antes e após um programa de treinamento através do Teste do Levantar e Caminhar Cronometrados (TUG) e do Teste da Caminhada de Seis Minutos (TC6). O GI realizou 36 sessões de treino aeróbico (esteira) e de fortalecimento de membros inferiores (flexão/extensão do joelho) e superiores (diagonais funcionais). O GC não foi submetido ao programa de treinamento, sendo apenas avaliado à mesma época e da mesma maneira que o GI. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da PUCRS.

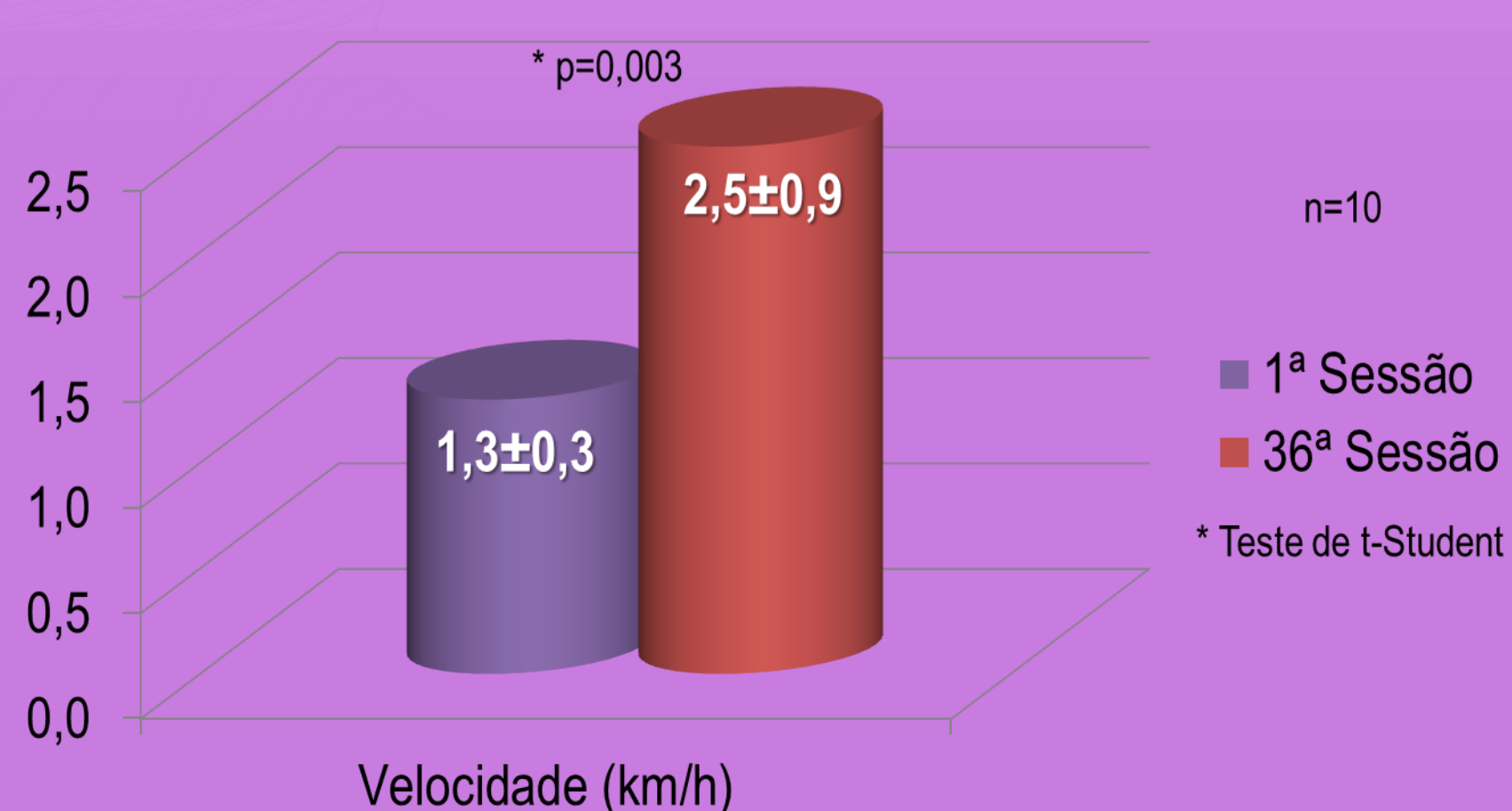
Resultados

No período pré-intervenção, o GI e o GC não diferiram estatisticamente em nenhum dos dados avaliados (idade, massa corporal, estatura, escolaridade, estado civil, fumo, TUG, FM de Msls e MsSs). Após o treinamento o GI obteve valores do TUG significativamente menores que o GC (GI média= 10,0 ± 2,9 s; GC média= 19,1 ± 8,4 s; p=0,002; Teste t-Student), indicando melhor mobilidade funcional, bem como valores significativamente maiores que o GC na distância percorrida durante o TC6 (GI média= 389,6 ± 84,5 m; GC média= 228,3 ± 84,5 m; p<0,001; Teste t-Student), indicando melhor condicionamento físico dos idosos que treinaram. No GI houve uma progressão estatisticamente significativa da carga do treino de FM (Teste de Mann Whitney) em Msls (p= 0,014) e MsSs (p=0,004), assim como um incremento significativo da velocidade de treino (p=0,002; Teste t-Student), comparando as sessões iniciais de treinamento com as finais.

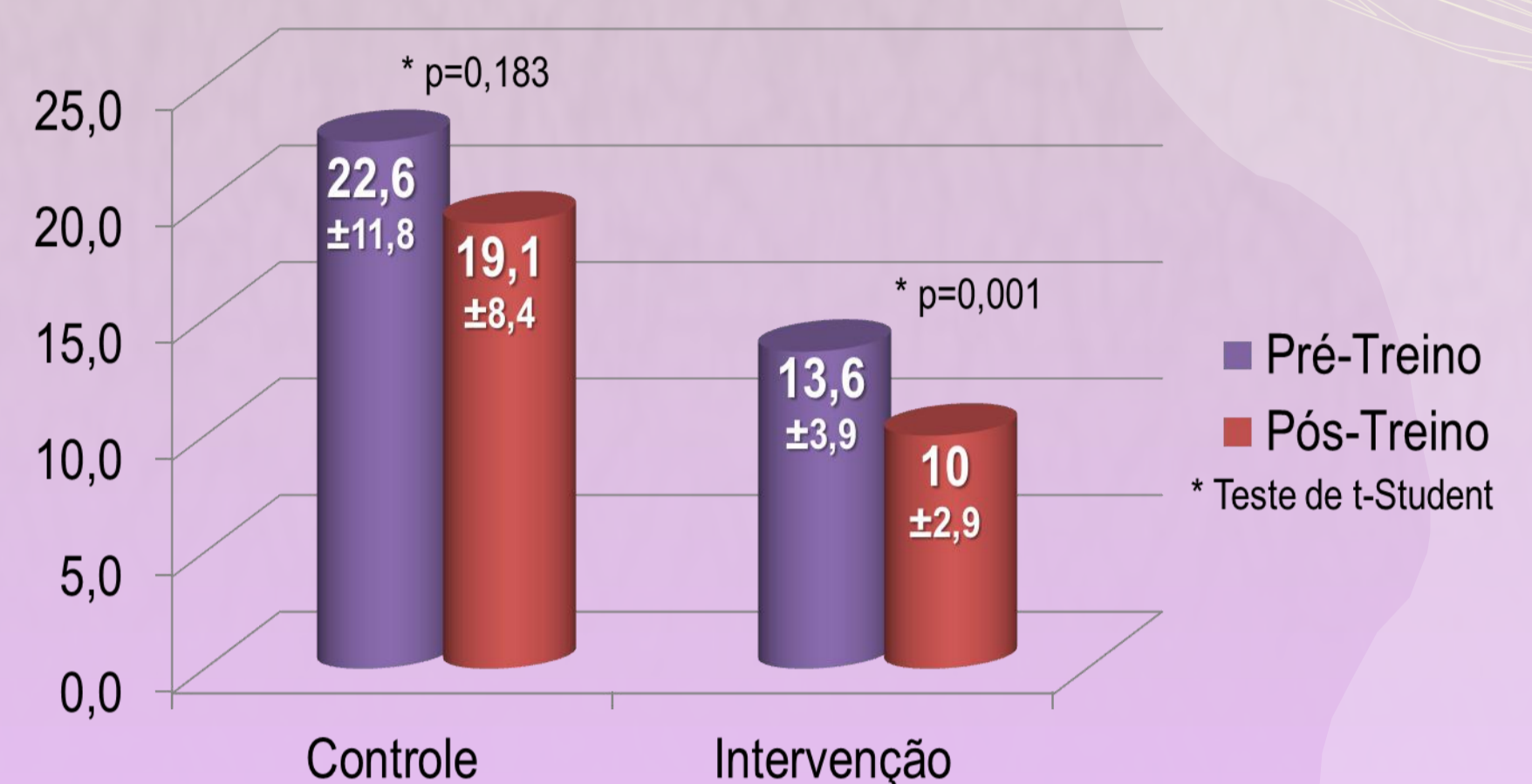
Carga de Treinamento (kg) na 1ª e na 36ª sessão da intervenção para membros superiores (MS) e inferiores (MI)



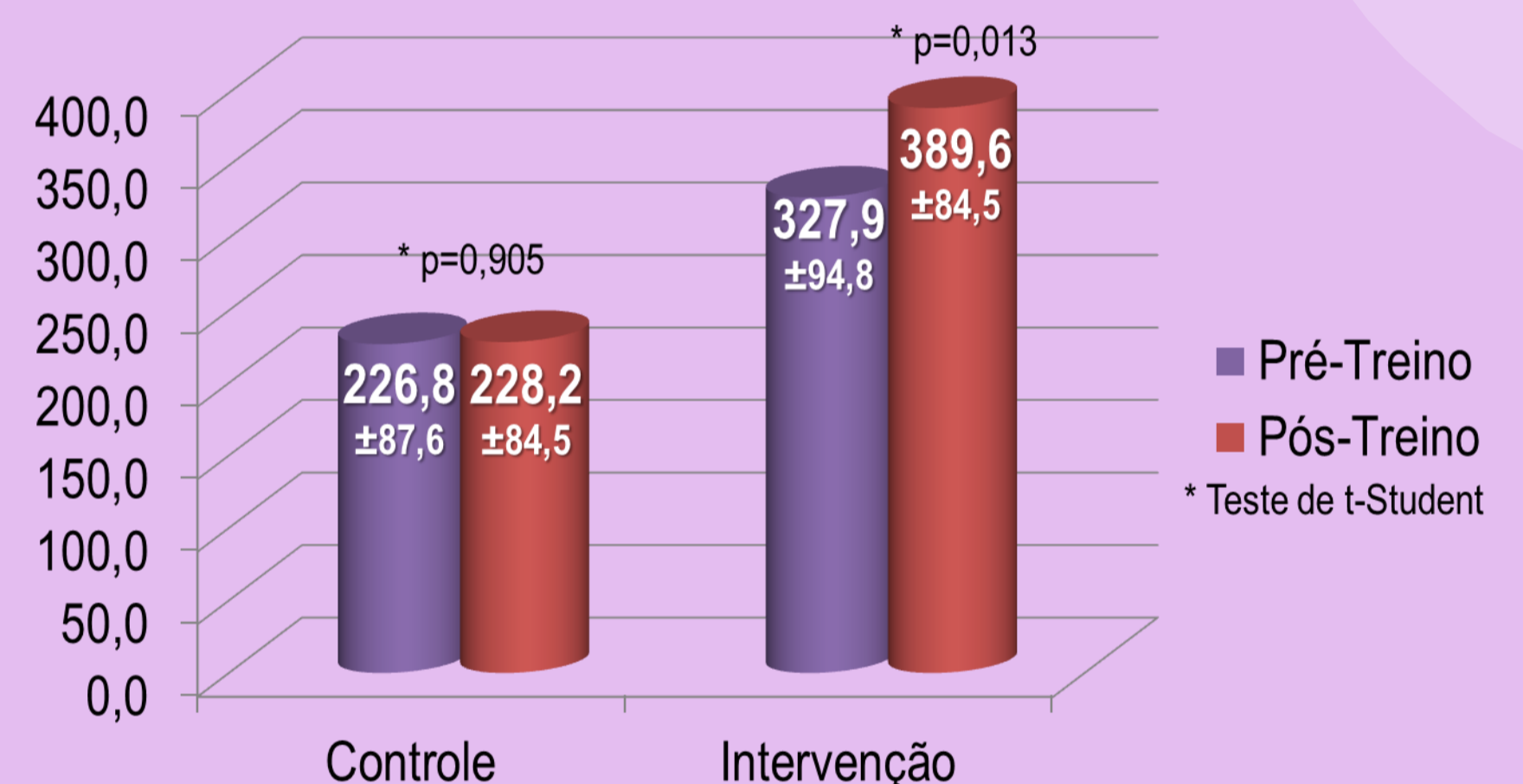
Velocidade (km/h) na 1ª e na 36ª sessão da intervenção



Teste do Levantar e Caminhar Cronometrados (segundos) Pré e Pós Treino no Grupo Controle (n=10) e Grupo Intervenção (n=10)



Teste da Caminhada de Seis Minutos (metros) Pré e Pós Treino no Grupo Controle (n=10) e Grupo Intervenção (n=10)



Conclusão

O programa de treinamento resultou em melhora significativa na força muscular, na mobilidade e no grau de capacidade física dos idosos e mostrou-se adequado, seguro e de fácil aplicação. As modificações trazidas pelo treinamento implicam em redução do risco de quedas e da dependência funcional.

Referências

- Papaléo Netto M, Ponte JR. Envelhecimento: desafio da transição do século. In: Papaléo Netto M. Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada. São Paulo: Atheneu; 2005.
- Guccione A. Fisioterapia Geriátrica. 2.ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan; 2002.