



# XII CONGRESSO NORTE NORDESTE DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA

06 A 08 DE JUNHO DE 2024

Mar Hotel - Recife-PE

Envelhecimento Plural: Diversidade e Inovação



## EFEITO DO TREINAMENTO FUNCIONAL MULTICOMPONENTE NA FUNCIONALIDADE DE IDOSOS COM SARCOPENIA: UM RELATO DE CASO

Jairo da Costa Lima Neto<sup>1</sup>; Rhennan Rodrigues Barbosa<sup>1</sup>

1. Escola Superior de Educação Física - Universidade de Pernambuco

### Introdução/Fundamentos

Estágio	Massa muscular	Força muscular	Desempenho físico
Provável sarcopenia		↓	
Sarcopenia confirmada	↓	↓	
Sarcopenia severa	↓	↓	↓

(CRUZ-JENTOFT et al., 2019).

### Objetivo

Analisar o efeito do treinamento funcional multicomponente na funcionalidade de uma idosa de 74 anos com sarcopenia.

### Metodologia

- ✓ Trata-se de um relato de caso, derivada de uma intervenção aplicada por um profissional de Educação Física especialista em Gerontologia.
- ✓ O diagnóstico de sarcopenia foi feito mediante avaliação física prévia, seguindo as recomendações publicadas pelo *European Working Group on Sarcopenia in Older People (EWGSOP2)*, utilizando métodos indiretos (Questionário SARC-F) e diretos, envolvendo testes de força, massa muscular e desempenho físico, os quais: Força de Preensão Manual (FPM), Levantar e Sentar 5x (LS-5), Circunferência de Panturrilha (CP) e *Timed Up and Go (TUG)*.
- ✓ Em seguida, foi aplicado o protocolo de treinamento multicomponente, consistindo em exercícios multiarticulares, multiplanares e integrados, que foram divididos em 3 blocos:

1. Mobilidade/estabilidade articular;
2. Ativação neuromuscular I (exercícios de equilíbrio estático/dinâmico, coordenação e agilidade);
3. Ativação neuromuscular II (exercícios de fortalecimento muscular global).

✓ Após 6 meses de intervenção, foi realizada uma reavaliação dos parâmetros citados.

### Resultados e Discussões

- ✓ Foram constatadas melhorias no tempo de execução do teste LS-5 (pré: 15,6s; pós: 11,64s;  $\Delta = \uparrow 28,39\%$ ) e TUG (pré: 10s; pós: 8,15s;  $\Delta = \uparrow 18,50\%$ ), estando esses valores abaixo do ponto de corte sugestivo de sarcopenia para cada teste (>15s e  $\geq 20$ s, respectivamente).
- ✓ A FPM também melhorou (pré: 14,3kgf; pós: 15,6kgf;  $\Delta = \uparrow 9,09\%$ ), embora tenha permanecido abaixo do ponto de corte estabelecido para mulheres (>16kgf).

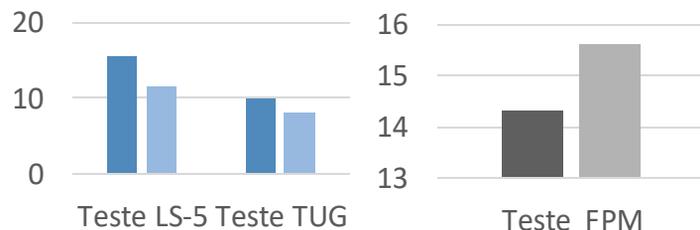


Figura 1. Valores dos testes pré/pós treinamento

- ✓ Quanto à CP, não houve mudanças após a intervenção, permanecendo inalterada em 26cm, indicando manutenção da massa muscular.

### Conclusões

O treinamento funcional multicomponente de 6 meses melhorou a força muscular e o desempenho físico de uma idosa com diagnóstico de sarcopenia.

### Referências Bibliográficas e Agradecimentos

- CRUZ-JENTOFT, A. J.; BAHAT, G.; BAUER, J., et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and ageing*, v. 48, n. 1, p. 16–31, 2019.
- DA SILVA-GRIGOLETTO, M. E.; MESQUITA, M. M. A.; ARAGÃO-SANTOS, J. C., et al. Functional Training Induces Greater Variety and Magnitude of Training Improvements than Traditional Resistance Training in Elderly Women. *Journal of sports science and medicine*, v. 18, n. 4, p. 789–797, 2019.
- SHEN, Y.; SHI, Q.; NONG, K., et al. Exercise for sarcopenia in older people: A systematic review and network meta-analysis. *Journal of cachexia, sarcopenia and muscle*, v. 14, n. 3, p. 1199–1211, 2023.