



XII CONGRESSO
NORTE NORDESTE
DE GERIATRIA E
GERONTOLOGIA

06 A 08 DE JUNHO DE 2024

Mar Hotel - Recife-PE

Envelhecimento Plural: Diversidade e Inovação



EFEITOS DE 16 SEMANAS DE EXERCÍCIOS DE FORÇA NO EQUILÍBRIO DE PESSOAS IDOSAS

Vanubia Martins da Silva¹; Estélio Henrique Martin Dantas²; Izadora Maria Santana da Costa³; Caio Gabriel Milanez de Souza Azevedo⁴; José Davi Guilhermino Andrade Leal⁵; Joao Carvalho Guimarães Neto⁶; Pedro Cavalcanti Teles Netto⁷; Igor Macedo Ferreira⁸;

1.Faculdade Tiradentes1. 2. Universidade Tiradentes2.

Introdução/Fundamentos

À medida que envelhecemos, a capacidade de manter o equilíbrio tende a diminuir, aumentando o risco de quedas, que são uma das principais causas de lesões graves entre os idosos. Neste trabalho, avaliamos as mudanças no equilíbrio estático que são causadas em pessoas idosas após 16 semanas de prática de exercício físico.

Objetivos

Avaliar o equilíbrio estático em pessoas idosas participantes de um programa de exercícios físicos de força.

Metodologia

O estudo utilizou uma metodologia longitudinal e quantitativa, com 70 participantes do projeto de exercício físico destinado à pessoa idosa, com idade entre 60 e 85 anos. O projeto foi aprovado no Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Tiradentes, CAAE: 26524719.4.0000.5371. Para a avaliação, foi realizada a entrevista inicial, triagem por meio do Revised Physical Activity Readiness Questionnaire (rPAR-Q), quanto a segurança em participar de um programa de exercícios físicos e o Teste de Alcance Funcional (TAF), para avaliar o equilíbrio. A seguir, foram submetidos a 16 semanas de treinamento, composto por duas sessões semanais, de exercícios de força, com base no circuito de exercícios resistidos em maquinários (musculação) com intensidade prescrita com base na escala de esforço percebido de OMNI-Res.

Referências Bibliográficas e

Agradecimentos

SEINO, S. et al. Dose-response associations between physical activity and sedentary time with functional disability in older adults with or without frailty: a prospective cohort study. *Frontiers in Public Health*, Sergipe, Brasil, abr. 2024.

SMITH, L. et al. Association between sedentary behavior and dynapenic abdominal obesity among older adults from low- and middle-income countries. *Aging Clinical and Experimental Research*, [S.l.], v. 36, p. 109, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40520-024-02763-1>. Acesso em: 22 maio 2024.

MARTINEZ, E. C. et al. A virtually supervised exercise program improved fitness and mental wellness in healthy and comorbidity older adult individuals during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, Texas A&M University, United States, abr. 2024.

Resultados e Discussões

A comparação do TAF pré e pós, apontou uma aumento do equilíbrio estático de $\Delta\% = 73,14\%$, $p < 0,01$. Essa melhora do equilíbrio possibilitou que o grupo passasse do Risco Elevado ($17,5 \pm 2,3$ cm) no pré teste para um risco baixo ($30,3 \pm 1,7$ cm) no pós teste.



Figura 1. Gráfico de equilíbrio estático x tempo.

Conclusões

Diante da análise dos achados da pesquisa, fica exposto que os integrantes do grupo estudado apresentaram uma melhoria do equilíbrio estático e, portanto, não se enquadrando mais nos indicadores de risco de queda elevado.

Fits FACULDADE TIRADENTES

MASTER FITTS

Unit UNIVERSIDADE TIRADENTES

LABIMH