

Título do Trabalho: Efeitos do treinamento de força na capacidade funcional e na qualidade de vida relacionada à saúde em idosos

Ciências da saúde.

Greyce Kelly Nunes Rodrigues; Camila Saraiva, Simone Fagundes dos Santos; Kamila Roncoli Lima; Marcella Silva de Mello; Lorenzo de Oliveira Tonietto; Mariana Lopes de Lemos; Viviam Larissa de Souza Hipolito; Viviane Ribeiro Gomes; Me. Harrison Sidnei de Moura (orientador)

Fadergs

Educação Física – www.fadergs.edu.br

Introdução

O envelhecimento é um processo contínuo e fisiológico responsável pela perda de capacidades e declínio da funcionalidade. A população idosa vem crescendo e isto pode estar relacionado como o avanço tecnológico, aumento da expectativa de vida, a redução da taxa de natalidade, o controle de doenças, contribuindo para a longevidade.

No processo de envelhecimento é importante destacar a fragilidade, que se caracteriza por uma diminuição da reserva funcional do organismo, estando relacionada à diminuição do corpo de resistir ao estresse e à carga funcional. Idosos desenvolvem perda significativa de suas capacidades físicas, diminuição de massa muscular e óssea e aumento do percentual de gordura corporal, aumentando a dependência nas atividades diárias, prejudicando a qualidade de vida (QV) destes sujeitos.

A QV é resultado da relação dos fatores que moldam e diferenciam o dia a dia dos indivíduos, sob os aspectos das percepções das situações vivenciadas. Para que idosos possam ter uma melhor qualidade de vida, é essencial que adotem um estilo de vida ativo, com exercícios, alimentação equilibrada e bom relacionamento social.

Praticar exercícios físicos regularmente traz muitos benefícios para os idosos, incluindo a redução do risco de quedas e fraturas, prevenção de doenças crônicas, diminuição da gordura corporal, melhoria do perfil lipídico, aumento da sensibilidade à insulina e tolerância à glicose, e aprimoramento das habilidades físicas, como força, equilíbrio e coordenação motora. O treinamento de força (TF) é eficaz para manter e aumentar a massa muscular, auxiliando na melhoria da capacidade funcional.

O TF realizado de maneira adequada traz benefícios funcionais, fisiológicos e psicológicos para idosos. Observa-se que o TF se mostra eficiente e benéfico para essa população, com o objetivo de melhorar a capacidade funcional, aptidão física e qualidade de vida relacionada à saúde.

Objetivos

Este estudo buscou ressaltar a importância da atividade física destacando o ganho de força como um importante elemento para a manutenção da capacidade funcional e de uma boa qualidade de vida.

Metodologia

Este estudo investigou os efeitos do treinamento de força em idosos para melhorar sua qualidade de vida e funcionalidade. Participaram 36 idosos com idade média de 71 anos, submetidos a 16 semanas de treinamento de força, 3 sessões semanais. A qualidade de vida foi avaliada pelo questionário SF-12 e a capacidade funcional pelos testes de sentar e levantar, Timed up and go (TUG), prensão manual e o banco de Wells, testados pré, intra e pós-intervenção.

Resultados

Tabela 1 - Comparações das variáveis de desfecho nos momentos pré intervenção, 8 semanas e 16 semanas (n=36)

	Pré intervenção	8 semanas	16 semanas	p-valor
Sentar e Levantar	12 (6 – 19)	13 (9 – 21)	15 (11 – 21)	<0,0001*
TUG (s)	8,51±1,96	8,00±1,62	7,45±1,48	<0,0001†
Banco de Wells (cm)	19,51±8,44	19,81±8,09	20,45±7,63	<0,0001†
Dinamometria - Mão direita (kgf)	23 (11 - 49)		25 (15 - 50)	<0,0001‡
Dinamometria - Mão esquerda (kgf)	21 (14 - 47)		23 (16 - 47)	<0,0001‡
Fragilidade				
<i>Fragil</i>	14		6	0,011‡
<i>Não-frágil</i>	22		30	
Dor				
<i>Não, nem um pouco</i>	14		20	<0,0001‡
<i>Um pouco</i>	7		14	
<i>Moderadamente</i>	8		2	
<i>Bastante</i>	7		0	
Physical component score	48,44 (27,88 - 59,68)		52,44 (37,39 - 61,39)	<0,0001‡
Mental component score	55,47 (27,97 - 66,90)		55,40 (29,03 - 64,80)	0,048‡

Tabela 2 - Correlações e associações pré-intervenção (n=36)

	Physical component score		Mental component score	
	r	p-valor	r	p-valor
TUG	-0,365	0,029*	-0,331	0,049†
Sentar e Levantar	0,432	0,009*	0,414	0,012†
Fragilidade	0,104	0,545	0,203	0,235
Dor	-0,790	<0,0001†	-0,259	0,126

Tabela 3 - Correlações e associações após 16 semanas de intervenção (n=36)

	Physical component score		Mental component score	
	r	p-valor	r	p-valor
TUG	-0,386	0,020*	-0,400	0,016*
<u>Sentar e Levantar</u>	0,240	0,159	0,500	0,002*
Fragilidade	0,237	0,164	0,222	0,192
Dor	-0,627	0,0001*	-0,142	0,410

Conclusões

Este estudo demonstrou que o TF foi eficaz na melhora das capacidades funcionais e na qualidade de vida de idosos, visto que se obteve ganhos de desempenho em testes funcionais e foi encontrada uma correlação entre aprimoramento nas aptidões físicas e melhores escores de qualidade de vida. Recomenda-se que profissionais da saúde utilizem estes resultados como embasamento para o desenvolvimento de estratégias eficazes que incluam TF para suprir às necessidades específicas dos idosos.

Bibliografia

Sousa CR de, Coutinho JFV, Freire Neto JB, Barbosa RGB, Marques MB, Diniz JL. Factors associated with vulnerability and fragility in the elderly: a cross-sectional study. Rev Bras Enferm [Internet]. 2022;75(2). DOI: 10.1590/0034-7167-2020-0399

Rikli RE, Jones JC. Senior Fitness Test Manual [Internet]. 2a. Human Kinetics; 2013.

Fonseca AIS, Barbosa TC, Silva BKR, Ribeiro HS, Quaresma FRP, Maciel E da S. Efeito de um programa de treinamento de força na aptidão física funcional e composição corporal de idosos praticantes de musculação. 2018 Aug.

