

INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA SOBRE RESPOSTA AUTÔNOMICA, FUNCIONAL, COMPORTAMENTAL E BIOMOLECULAR DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

IX Reunião Anual de Iniciação Científica da UFRRJ (RAIC 2021/2022) e III Reunião Anual de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação (RAIDTec 2021/2022) - UFRRJ, 0ª edição, de 15/05/2023 a 19/05/2023
ISBN dos Anais: 978-65-5465-041-0

JACINTO; Angélica de Lima¹, SOUZA; Kleverton Francisco Rocha de Souza², JESUS; Gabriel Souza de³, ROSA; César Francisco Maricato da⁴, SANTOS; Guilherme Sancho da Silva⁵, FONSECA; Ayrton Motta da⁶, GOMES; Ana Késsia do Nascimento Gomes⁷, COSTA; César Rafael Marins⁸, SILVEIRA; Anderson Luiz Bezerra da⁹

RESUMO

Introdução: O crescimento da população idosa no Brasil contribuiu para o aumento de asilos, contudo, não há evidências elucidadas sobre a rotina de atividades físicas dos idosos institucionalizados, fator que pode contribuir para a perda de autonomia em função de debilidades físicas e psicológicas. **Objetivo:** Observar o efeito do sedentarismo e do treinamento de força (TR) em longo prazo (12 semanas) sobre os principais componentes do desempenho funcional, nível de depressão, qualidade de vida, características antropométricas e função cardiovascular de idosos institucionalizados. **Métodos:** O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (Protocolo número 1.309/19).

Fizeram parte do estudo 4 idosos, de ambos os sexos, os quais passaram por avaliação das variáveis antropométricas. Os procedimentos desse estudo consistiram na avaliação da amplitude articular através do inclinômetro digital (Baseline®, REF 12-1057, Nova Iorque, USA), bem como na avaliação da destreza manual por meio do *Minnesota Manual Dexterity Test* (Lafayette Instruments, 32023, USA), além disso, foram avaliados o tempo de reação manual através do *Two-channel SpikerBox* (Backyard Brains, Muscle SpikerBox, EUA), a força de preensão manual através do dinamômetro hidráulico digital (Camry, EH101), os sinais análogos à depressão através da escala de depressão geriátrica (GDS) e a qualidade de vida por meio do questionário *The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-bref)* (basal e após 6 semanas de treinamento) com o intuito identificar o efeito do treinamento. O TR foi realizado 3 vezes por semana tendo a duração de 40 minutos. Para a análise dos dados foi utilizado como procedimento estatístico o teste *One-way ANOVA*, com pós teste de Tukey. O tratamento estatístico dos dados foi realizado através do programa estatístico *GraphPad Prism Version 8.0.2* (GraphPad software, Inc., EUA), e para todas as análises foi adotado um nível crítico de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** Foram encontradas diferenças significativas sobre a qualidade de vida no domínio satisfação de saúde ($p < 0,05$), diminuição do peso corporal ($p < 0,05$), aumento da amplitude articular máxima na abdução de ombro ($p < 0,05$) e diminuição do tempo de reação ($p < 0,05$). **Discussão:** Os achados desse estudo possuem importante relevância científica, devido a carência de evidências que buscaram avaliar o efeito do treinamento de força em idosos frágeis e institucionalizados em caráter asilar. O presente estudo evidenciou que apenas a prática do TR foi capaz de melhorar a satisfação de saúde na percepção dos idosos, além da amplitude de movimento do ombro e melhorou o tempo de reação manual. **Conclusão:** A interpretação dos resultados sugere que o TR pode contribuir para o aumento da amplitude articular de movimento e melhora da percepção de saúde de idosos frágeis, além disso, que a intervenção do profissional de educação física seria fundamental na prescrição do exercício como terapia não farmacológica para idosos institucionalizados.

PALAVRAS-CHAVE: treinamento resistido, envelhecimento, sintomas comportamentais

¹ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, angelicalima@ufrrj.br

² Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, kleverton_francisco@hotmail.com

³ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, gabrielsjesus@hotmail.com.br

⁴ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, cesarfmaticato@gmail.com

⁵ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, gsancho022@hotmail.com

⁶ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, ayronmotta10@ufrrj.br

⁷ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Anakessiaufrrj@hotmail.com

⁸ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, cesarufrrj@gmail.com

⁹ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, andersonsilveira@ufrrj.br

- ¹ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, angelicalima@ufrj.br
² Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, kleverson_francisco@hotmail.com
³ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, gabrielsjesus@hotmail.com.br
⁴ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, cesarfmaticato@gmail.com
⁵ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, gsancho022@hotmail.com
⁶ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, ayronmotta10@ufrj.br
⁷ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Anakessiaufrrj@hotmail.com
⁸ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, cesarufrrj@gmail.com
⁹ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, andersonsilveira@ufrj.br