

EFEITO DO SEDENTARISMO, DO TREINAMENTO DE FORÇA E DO DIMORFISMO SEXUAL SOBRE AS RESPOSTAS CARDIOVASCULARES, COMPORTAMENTAIS E FUNCIONAIS DE IDOSOS

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

SOUZA; Kleverson Francisco Rocha de¹, JACINTO; Angélica de Lima², JESUS; Gabriel Souza de³, SANTOS; Guilherme Sancho da Silva⁴, ROSA; César Francisco Maricato da⁵, SANTOS; Nathália Ramos dos⁶, FONSECA; Ayron Motta da⁷, GOMES; Ana Késsia do Nascimento⁸, SILVEIRA; Anderson Luiz Bezerra da⁹

RESUMO

Introdução: O envelhecimento está associado com declínios na destreza manual, o que limita a capacidade dos idosos de realizar atividades de vida diária. A prática de atividade física é fundamental para a saúde de indivíduos idosos para a manutenção da forma física, retardando os efeitos deletérios do envelhecimento, melhorando a capacidade funcional, a independência e qualidade das atividades da vida diária.

Objetivo: O projeto buscou analisar os efeitos do sedentarismo e do treinamento de força (TF) sobre a função manual, visto que essa variável possui íntima relação com autonomia da população idosa. Também, buscou observar os efeitos do sedentarismo e do treinamento de força sobre a amplitude articular máxima, depressão e qualidade de vida. **Métodos:** A amostra foi composta por 4 idosos residentes de uma mesma instituição de acolhimento (peso: 43,05±14,45kg; estatura: 153±5,1cm; gordura corporal: 21± 7%; massa magra: 38,70±8kg; IMC: 23±7). **Resultados:** Os resultados parciais não indicam diferença estatística nos componentes da função manual, sendo: destreza manual, no sub teste Placing (p= 0,2500) e sub teste Turnning (p= 0,3750), tempo de reação (p= 0,0580) e força de preensão (p= 0,2340). Na amplitude articular, não foi observado diferença estatística na flexão (p= 0,2333) e abdução (p= 0,0646) de ombro; bem como no quadril, na abdução (p= 0,2723) e flexão (p= 0,6579). Na avaliação da qualidade de vida podemos observar diferença significativa no domínio satisfação de saúde (p= 0,0060), contudo na análise dos outros domínios: físico (p= 0,6021); psicológico (p=0,8088); relações sociais (p= 0,8750) e meio ambiente (p= 0,6988) não observamos diferença significativa. Avaliando os sinais análogos à depressão não observamos diferença significativa (p= 0,1276). **Discussão:** Os resultados parciais sugerem que o treinamento de força pode influenciar na mobilidade de idosos institucionalizados, sem a aplicação de sessões de alongamentos, quando se avalia a abdução de membros superiores. Isso deve-se, possivelmente, à plasticidade muscular, caracterizada pela capacidade de adaptação fisiológica e bioquímica das fibras musculares em virtude do estímulo que foram submetidas pelo protocolo de TF. Além disso, indicam que o treinamento de força pode contribuir positivamente para a percepção de saúde desses indivíduos, uma vez que se sentiam mais funcionais devido à execução dos exercícios do protocolo de TF. **Conclusão:** Algumas limitações presentes podem ter influenciado na densidade dos achados, e estes ainda são incipientes e pouco robustos, sendo necessária uma maior aquisição de dados. Até o momento deste estudo, não é possível traçar um panorama sobre o tema, embora o TF tenha apresentado uma percepção de melhora nos avaliados.

PALAVRAS-CHAVE: treinamento resistido, envelhecimento, qualidade de vida, função manual

¹ UFRRJ, kleverson_francisco@hotmail.com

² UFRRJ, angelicalima@ufrrj.br

³ UFRRJ, gabrieljesus@hotmail.com.br

⁴ UFRRJ, gsancho022@hotmail.com

⁵ UFRRJ, cesarfmaticato@gmail.com

⁶ UFRRJ, nathiramosantos@ufrrj.br

⁷ UFRRJ, ayronmotta10@ufrrj.br

⁸ UFRRJ, Anakessiaufrrj@hotmail.com

⁹ UFRRJ, andersonsilveira@ufrrj.br