



## Efeito de diferentes programas de exercício físico na mobilidade de idosos saudáveis

Jimenez, AMF; Jaimes, DAR; Orcioli-Silva, D; Gobbi, LTB  
UNESP-Univ. Estadual Paulista, Campus Rio Claro

No envelhecimento ocorre uma redução da mobilidade funcional. O exercício físico (EF) tem-se constituído como uns dos principais elementos que podem auxiliar a manter e/ou melhorar a capacidade funcional, o desempenho na mobilidade e, assim, melhorar a independência. Diferentes tipos de exercício podem resultar em benefícios distintos na mobilidade, assim como programas de EF de longa duração. O objetivo do presente estudo foi analisar os efeitos de um programa de EF para o controle postural (PCP) e um programa de EF de musculação (PM) na mobilidade de idosos. Participaram do estudo 57 idosos distribuídos em 2 grupos, de acordo com a modalidade praticada: PCP: N=33, idade: 70,2±6,48 anos; estatura: 156,92±6,93 cm; massa corpórea: 69,60±12,58 kg; e PM: N=24, idade: 68,67±4,99 anos; estatura: 159,39±7,93 cm; massa corpórea: 71,05±10,34 kg. Ambos os programas tiveram duração de 17 semanas, com frequência de 3 vezes na semana e 60 minutos de duração cada sessão. O aumento da carga foi progressivo. Os componentes do treinamento do PCP foram: flexibilidade, resistência de força, ginástica corretiva postural e estimulação dos sistemas sensoriais, e do PM foram: resistência de força e capacidade funcional. A mobilidade foi avaliada por meio dos testes Postural locomotion manual (PLM) e Timed Up and Go (TUG). No PLM, o indivíduo foi instruído a pegar um objeto do chão, percorrer andando uma trajetória de 1,8m e colocar o objeto em uma prateleira à altura dos olhos, o tempo foi cronometrado do momento do comando “vai”, até o momento em que o objeto foi colocado na prateleira. Para esta avaliação, um sistema tridimensional de análise de movimento foi utilizado. No TUG, o indivíduo foi instruído a se levantar de uma cadeira, sem ajuda dos braços, andar uma distância de 3m, demarcado com um cone, dar a volta e retornar à cadeira, o mais rápido possível. Em ambas as avaliações, o tempo de execução da tarefa foi considerado a variável dependente. Anova, com medidas repetidas para momento, foi utilizada para análise estatística. A Anova revelou diferença significativa para o PLM ( $F(1, 55)=7,18; p=0,01$ ) apontando efeito principal de momento, contudo, não houve diferença para o TUG ( $F(1,55) =0,10; p=0,74$ ). As comparações variadas revelaram que o momento 1 (2,14±0,42) apresentou maiores valores médios que o momento 2 (2,04±0,04). Estes resultados indicam que os programas de EF com foco no controle postural e musculação direcionados para o treino dos componentes da capacidade funcional e estimulação do sistema sensorial, proporcionam melhoras para a mobilidade. Um dos fatores que pode ter influenciado o resultado é a maior determinação de volume da carga para o treinamento de força em ambos os grupos. Além disso, as melhoras no desempenho no PLM podem responder às adaptações positivas com elementos relacionados à força como maior ativação muscular, melhor recrutamento das fibras musculares entre outras e a transferência desta força aplicada a atividades da vida diária. Estes resultados são evidência que um treinamento de longa duração traz ganhos na mobilidade de idosos neurologicamente saudáveis.

E-mail: [alejafranco18@hotmail.com](mailto:alejafranco18@hotmail.com)