



ANDAR DE IDOSOS COM EXPERIÊNCIA NO TREINAMENTO DE FORÇA E MULTIMODAL APÓS PERÍODO DE 2 MESES DE DESTREINO

Bueno, P.M.; Jaimes, D.A.R.; Jimenez, A.M.F.; Pestana, M.B.; Silva, T.V.; Gobbi, L.T.B.

Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, campus Rio Claro, Brasil.

No processo de envelhecimento ocorre diminuição na função neuromuscular, comprometendo o padrão do andar dos idosos. As alterações no andar dos idosos podem estar relacionadas com a saúde e expectativa de vida desses indivíduos. Com isso, estratégias de intervenção com exercício físico para a melhora no andar dessa população vêm sendo estudadas. O treinamento de força parece trazer benefícios como o aumento da velocidade do andar, do comprimento do passo e da passada, e da cadência. Além disso, outra forma de intervenção é o treinamento multimodal, que também parece trazer benefícios nas variáveis do andar e do equilíbrio, diminuindo o risco de quedas nessa população. Também se tem reportado que o processo de adaptação do idoso e mais frágil no sentido de se manter ao longo do tempo. Com isso, o objetivo deste estudo foi comparar o efeito do treinamento de força e do treinamento multimodal nas características espaço-temporais do andar de idosos após dois meses de destreino. Participaram 33 idosos (idade 68.9 ± 5.8 anos, massa 71.7 ± 7.51 kg, estatura 155.2 ± 4.7 cm). Os participantes foram recrutados do Programa de Atividade Física para Terceira Idade (PROFIT), sendo estabelecidos como fatores de inclusão: 1) a participação de no mínimo dois anos nas atividades do PROFIT com uma frequência nas atividades de pelo menos 80%; 2) ter 16 pontos ou mais no questionário Beacke. Além disso, foram excluídos os idosos que apresentaram problemas musculoesqueléticos que impedissem o cumprimento do protocolo. A partir desses critérios, foram selecionados para as avaliações da marcha, 22 idosos do grupo de treino de Musculação e 14 do grupo de Atividade Física Geral. A coleta de dados foi realizada após um período de destreino de dois meses. Para a avaliação das variáveis espaço-temporais do andar, os idosos percorreram uma distância de 7 m de comprimento em velocidade preferida. Foram realizadas 5 tentativas, sendo analisados os passos centrais da perna direita e esquerda, para evitar efeito das fases de aceleração e desaceleração. Para a aquisição das variáveis espaço-temporais do andar foi utilizado um tapete eletrônico com sensores de pressão (GAITRite®), sendo analisados o comprimento do passo e da passada (cm), base de suporte (cm), tempo de passo e passada, tempo de balanço (s), porcentagem suporte simples (%), duplo suporte (%) e a velocidade da passada (m/s). ANOVA com fator para grupo foi realizada para análise estatística. A análise revelou que não existem diferenças significativas entre as variáveis selecionadas do padrão do andar de ambos os grupos. Estes resultados indicam que a prática usual de treinamento de musculação ou multimodal não é efetiva o suficiente para gerar melhoras funcionais crônicas na locomoção após de longos períodos de treinamento, indicando que as adaptações geradas pelos treinamentos não são o suficiente estáveis, desaparecendo após 2 meses de parar a prática constante de atividade física.

Email: pabueno@terra.com.br