



Conectando vidas
Construindo conhecimento

Salão UFRGS 2021

XVII SALÃO DE ENSINO

27/09 a 1/10
VIRTUAL

Evento	Salão UFRGS 2021: XVII SALÃO DE ENSINO DA UFRGS
Ano	2021
Local	Virtual
Título	EFICÁCIA DE 12 SEMANAS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS
Autores	LUCAS DENARDI DORIA ÉDILA PENNA PINHEIRO RAFAELA CAVALHEIRO DO ESPIRITO SANTO LEONARDO PETERSON DOS SANTOS ÉMERSON PENA LIDIANE ISABEL FILIPPIN
Orientador	RICARDO MACHADO XAVIER

JUSTIFICATIVA: A diminuição da força muscular influencia na autonomia e na qualidade de vida principalmente de indivíduos idosos. O treinamento físico resistido (TFR) parece ser uma intervenção efetiva para evitar a diminuição da força muscular relacionada à idade. No entanto, ainda são escassos estudos de TFR em idosos institucionalizados. **OBJETIVOS:** Eficácia de 12 semanas de um programa de exercício resistido (ER) progressivo na Força de Preensão Manual (FPM) em idosos institucionalizados. **MÉTODOS:** Foram incluídos indivíduos idosos residentes de uma instituição de longa permanência. Os indivíduos foram randomizados em 2 grupos: grupo 1 (G1): ER (3x por semana; 1-3 séries; 15-20 repetições; intensidade progressiva) ou grupo 2 (G2): grupo controle (apenas aquecimentos e alongamentos). Teste T pareado e Teste T para amostras independentes foram realizadas e foi considerado estatisticamente significativo $p < 0,05$. **RESULTADOS PARCIAIS:** Foram incluídos 18 participantes no estudo com idade média de $81,56 \pm 7,7$ anos, sendo 14 (77,8%) do sexo feminino. Destes, 8 foram alocados no G1 e 10 no G2. No início do estudo, não encontramos diferenças estatísticas entre os grupos nas variáveis idade ($p=0,97$), FPM direita ($p=0,44$) e FPM esquerda ($p=0,29$). Após 12 semanas, o G1 apresentou aumento significativo da FPM, em ambas as mãos, comparado com o G2 ($p < 0,05$). No entanto, quando comparado pré e pós intervenção, o G1 aumentou em média 4 quilogramas na FPM em ambas as mãos, porém essa diferença não foi considerada estatisticamente significativa ($p=0,3$). **CONCLUSÃO:** Apesar de ser uma análise interina de um ensaio clínico randomizado e a amostra ser pequena, os resultados demonstram uma melhora da FPM após a intervenção de 12 semanas de ER em idosos institucionalizados.