



XXXV SALÃO de INICIAÇÃO CIENTÍFICA

6 a 10 de novembro

Evento	Salão UFRGS 2023: SIC - XXXV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2023
Local	Campus Centro - UFRGS
Título	Treino de potência em idosos agudamente hospitalizados: um ensaio clínico randomizado
Autor	RAMIRO TEIXEIRA SILVA
Orientador	EDUARDO LUSA CADORE

Resumo: O acamamento durante a hospitalização pode ter efeitos negativos na independência funcional e no estado clínico de pessoas idosas. No entanto, estratégias focadas na manutenção e melhoria da função muscular podem ajudar a reverter essas perdas. Este estudo teve como objetivo investigar os efeitos de uma intervenção de exercícios multicomponentes de curto prazo na força máxima e na potência muscular em pacientes idosos hospitalizados. Métodos: O estudo foi um ensaio clínico randomizado realizado em uma unidade de cuidados agudos em um hospital público terciário. Noventa (39 mulheres) pacientes idosos (idade média $87,7 \pm 4,8$ anos) em hospitalização aguda [duração mediana (IQR) de 8 (1,75) e 8 (3) dias para os grupos de intervenção e controle, respectivamente] foram randomicamente designados para um grupo de intervenção com exercícios ($n = 44$) ou um grupo controle ($n = 46$). O grupo controle recebeu cuidados hospitalares usuais, incluindo reabilitação física quando necessário. A intervenção com exercícios multicomponentes foi realizada durante a estadia hospitalar e consistiu em treinamento de potência individualizado, exercícios de equilíbrio e caminhada por 3 dias consecutivos. Resultados: Na alta hospitalar, o grupo de intervenção apresentou um aumento médio de 19,2 kg no teste de 1 repetição máxima (1RM) no leg press (intervalo de confiança de 95% [IC]: 12,1, 26,2; $P < 0,001$) e 2,9 kg no 1RM no supino sentado (IC 95%: 0,6, 5,2; $P < 0,001$). Além disso, o grupo de intervenção apresentou um aumento médio de 18,8 W na potência máxima (IC 95%: 8,4, 29,1; $P < 0,001$) a 30% do 1RM. Não foram observadas mudanças significativas no grupo controle para nenhum dos desfechos. Conclusão: Um programa de exercícios multicomponentes individualizado, incluindo treinamento progressivo de potência realizado ao longo de 3 dias, promoveu melhorias significativas na força muscular e potência em pacientes idosos hospitalizados agudamente.