

012

COMPARAÇÃO PRÉ E PÓS-TREINAMENTO DA RESISTÊNCIA AERÓBIA E DA FORÇA MUSCULAR VENTILATÓRIA EM UM GRUPO DE IDOSOS. Giselen Benedetti, Bruna Caldas, Felipe Amorim Pereira, Adriane Dal Bosco (orient.) (IPA).

O envelhecimento vem aumentando consideravelmente, o que se atribui a um aumento da expectativa de vida, a diminuição da taxa de natalidade, a um melhor controle de doenças infecto-contagiosas e doenças crônico-degenerativas. O objetivo do presente estudo é avaliar as repercussões de um programa de treinamento físico em idosos institucionalizados, sendo especificamente comparar pré e pós-treinamento a resistência aeróbia e a força da musculatura respiratória. O estudo é um ensaio clínico não controlado composto por uma amostra de 22 indivíduos acima de 60 anos de idade, ambos os sexos. Todos os residentes realizaram uma avaliação fisioterapêutica e foram submetidos a Manovacuometria e ao Teste da Caminhada de Seis Minutos (T6CM). Os valores obtidos da variável pressão arterial sistólica no repouso pré e pós-treinamento, tiveram uma diminuição ($127, 72 \pm 13, 42$ e $124, 54 \pm 10, 10$) com significância estatística ($p < 0, 05$), assim, como a variável pressão arterial diastólica ($78, 63 \pm 7, 74$ e $75, 00 \pm 5, 11$). Os valores encontrados para a variável pressão arterial sistólica pré e pós-treinamento após o TC6M tiveram uma diminuição ($144, 09 \pm 24, 62$ e $135, 00 \pm 22, 20$) com significância estatística ($p < 0, 05$). Observamos que as distâncias percorridas no TC6M pós-treinamento ($416, 95 \pm 116, 46$) foram maiores que as distâncias percorridas antes da intervenção ($307, 59 \pm 99, 00$) ocorrendo uma significância estatística ($p < 0, 001$). Comparando a força muscular inspiratória pré e pós-treinamento se obteve um aumento ($- 48, 95 \pm 19, 91$ e $- 68, 18 \pm 26, 57$), assim, como a força muscular expiratória ($81, 00 \pm 33, 87$ e $105, 90 \pm 36, 35$), ambas significativamente estatística ($p < 0, 001$). Podemos concluir assim, que o treinamento físico foi eficiente na melhora da força muscular respiratória, pressão arterial e na distância percorrida, sendo estes, fatores contribuintes para um processo de envelhecimento saudável.