



AValiação DO IMPACTO DOS EXERCÍCIOS FUNCIONAIS E DO TREINAMENTO RESISTIDO NO EQUILÍBRIO DE IDOSAS COM OSTEOPOROSE

Reapresentação do I Congresso Internacional De Fisioterapia Da Faculdade Dinâmica, 1ª edição, de 12/10/2020 a 17/10/2020
ISBN dos Anais: 978-65-86861-18-1

MELO; Amanda de Jesus ¹, CORDEIRO; Gabriel Guimarães ², SOUSA; Francely de Castro e ³

RESUMO

Introdução: O envelhecimento é um processo progressivo e dinâmico que compreende em várias modificações no organismo, dentre elas a redução do equilíbrio que pode acarretar quedas e conseqüentemente podem gerar fraturas. A população com osteoporose, problema de saúde pública no Brasil, possui risco aumentado de quedas que têm impacto direto na funcionalidade dos indivíduos. Também os déficits de equilíbrio constituem fator de risco para as quedas. O exercício funcional e o treinamento resistido são exemplos de práticas fisioterapêuticas que podem favorecer o fortalecimento muscular e o equilíbrio de idosos, e por conseqüência, impactar na prevenção de quedas. **Objetivo:** Avaliar o efeito do exercício funcional no risco de quedas em idosas com osteoporose e comparar com o efeito do treinamento resistido nas mesmas idosas. **Materiais e métodos:** Estudo experimental aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estácio de Sá. Foram incluídas e avaliadas 14 mulheres com idade entre 50 e 70 anos, do curso de Maturidade da Estácio BH, Campus Prado, que assinaram termo consentindo sua participação na pesquisa e que possuíam diagnóstico médico de osteopenia/osteoporose. Primeiramente foram submetidas à avaliação por meio do teste de Apoio Unipodal (AU), e do teste Timed Up and Go (TUG); na seqüência as participantes foram separadas em dois grupos: Grupo Funcional (GF) e Grupo Musculação (GM). As idosas foram submetidas ao tratamento por um período de 3 meses, realizado 3 vezes por semana com duração de 50 minutos. Ao final, todas foram submetidas à reavaliação. Os exercícios foram organizados em 4 etapas, e os resultados dos testes da avaliação e da reavaliação foram analisados estatisticamente. **Resultados e Discussão:** A caracterização da amostra evidenciou o ensino médio como nível de escolaridade da maioria dos participantes; elas não faziam uso de medicamentos que pudessem influenciar no equilíbrio e praticavam, cerca de 80% delas, atividade física regularmente. No do GF, 6 mulheres apresentaram melhora nos resultados do teste de TUG, representando 75% do grupo; e 4 apresentaram melhora no teste de AU, com representação de 50%. Já no GM, 4 mulheres apresentaram melhora nos testes de TUG, e apenas 1 apresentou melhora dos resultados do teste de AU. Infere-se que o fato de 79% das mulheres do estudo serem praticantes de atividade física regular, pode ter corroborado para não haver déficits de equilíbrio prévio e reduzido risco de quedas. Por outro lado, há de se considerar o caráter preventivo do treino. **Conclusão:** Os grupos não apresentaram resultados

¹ Centro Universitário Estácio BH, fisio.amandamelo@gmail.com

² Centro Universitário Estácio BH, gabrielgcordeiro@yahoo.com.br

³ Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga, francelycastro@hotmail.com

com diferença estatisticamente significativa, o que pode ser devido às participantes não apresentarem déficit no equilíbrio, o que não impede que o programa de exercícios seja utilizado como forma de manutenção do equilíbrio.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso, Equilíbrio, Exercício Funcional.