



RAIC 21/22
IX Reunião Anual de
Iniciação Científica

RAIDTEC 21/22
III Reunião Anual de Iniciação em
Desenvolvimento Tecnológico
e Inovação

Nossas Cientistas:

mulheres e ciência no Brasil,
ontem e hoje



1. Carolina Maria de Jesus
2. Bertha Lutz
3. Maria Conceição
4. Lella Gonzales
5. Mayana Zatz
6. Sonia Guimarães

INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA SOBRE RESPOSTA AUTÔNOMICA, FUNCIONAL, COMPORTAMENTAL E BIOMOLECULAR DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

IX Reunião Anual de Iniciação Científica da UFRRJ (RAIC 2021/2022) e III Reunião Anual de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação (RAIDTEC 2021/2022) - UFRRJ, 0ª edição, de 15/05/2023 a 19/05/2023
ISBN dos Anais: 978-65-5465-041-0

JACINTO; Angélica de Lima¹, SOUZA; Kleverton Francisco Rocha de Souza², JESUS; Gabriel Souza de³, ROSA; César Francisco Maricato da⁴, SANTOS; Guilherme Sancho da Silva⁵, FONSECA; Ayrton Motta da⁶, GOMES; Ana Késsia do Nascimento Gomes⁷, COSTA; César Rafael Marins⁸, SILVEIRA; Anderson Luiz Bezerra da⁹

RESUMO

Introdução: O crescimento da população idosa no Brasil contribuiu para o aumento de asilos, contudo, não há evidências elucidadas sobre a rotina de atividades físicas dos idosos institucionalizados, fator que pode contribuir para a perda de autonomia em função de debilidades físicas e psicológicas. **Objetivo:** Observar o efeito do sedentarismo e do treinamento de força (TR) em longo prazo (12 semanas) sobre os principais componentes do desempenho funcional, nível de depressão, qualidade de vida, características antropométricas e função cardiovascular de idosos institucionalizados. **Métodos:** O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (Protocolo número 1.309/19). Fizeram parte do estudo 4 idosos, de ambos os sexos, os quais passaram por avaliação das variáveis antropométricas. Os procedimentos desse estudo consistiram na avaliação da amplitude articular através do inclinômetro digital (Baseline®, REF 12-1057, Nova Iorque, USA), bem como na avaliação da destreza manual por meio do *Minnesota Manual Dexterity Test* (Lafayette Instruments, 32023, USA), além disso, foram avaliados o tempo de reação manual através do *Two-channel SpikerBox* (Backyard Brains, Muscle SpikerBox, EUA), a força de preensão manual através do dinamômetro hidráulico digital (Camry, EH101), os sinais análogos à depressão através da escala de depressão geriátrica (*GDS*) e a qualidade de vida por meio do questionário *The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-bref)* (basal e após 6 semanas de treinamento) com o intuito identificar o efeito do treinamento. O TR foi realizado 3 vezes por semana tendo a duração de 40 minutos. Para a análise dos dados foi utilizado como procedimento estatístico o teste *One-way ANOVA*, com pós teste de Tukey. O tratamento estatístico dos dados foi realizado através do programa estatístico *GraphPad Prism Version 8.0.2* (GraphPad software,

¹ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, angelicalima@ufrj.br

² Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, kleverton_francisco@hotmail.com

³ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, gabrielsjesus@hotmail.com.br

⁴ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, cesarfmaricato@gmail.com

⁵ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, gsancho022@hotmail.com

⁶ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, ayronmotta10@ufrj.br

⁷ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Anakesssiaufrj@hotmail.com

⁸ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, cesarufrj@gmail.com

⁹ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, andersonsilveira@ufrj.br

Inc., EUA), e para todas as análises foi adotado um nível crítico de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** Foram encontradas diferenças significativas sobre a qualidade de vida no domínio satisfação de saúde ($p < 0,05$), diminuição do peso corporal ($p < 0,05$), aumento da amplitude articular máxima na abdução de ombro ($p < 0,05$) e diminuição do tempo de reação ($p < 0,05$). **Discussão:** Os achados desse estudo possuem importante relevância científica, devido a carência de evidências que buscaram avaliar o efeito do treinamento de força em idosos frágeis e institucionalizados em caráter asilar. O presente estudo evidenciou que apenas a prática do TR foi capaz de melhorar a satisfação de saúde na percepção dos idosos, além da amplitude de movimento do ombro e melhorou o tempo de reação manual. **Conclusão:** A interpretação dos resultados sugere que o TR pode contribuir para o aumento da amplitude articular de movimento e melhora da percepção de saúde de idosos frágeis, além disso, que a intervenção do profissional de educação física seria fundamental na prescrição do exercício como terapia não farmacológica para idosos institucionalizados.

PALAVRAS-CHAVE: treinamento resistido, envelhecimento, sintomas comportamentais

¹ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, angelicalima@ufrj.br
² Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, kleverson_francisco@hotmail.com
³ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, gabrielsjesus@hotmail.com.br
⁴ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, cesarfmaticato@gmail.com
⁵ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, gsancho022@hotmail.com
⁶ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, ayronmotta10@ufrj.br
⁷ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Anakessiaufrj@hotmail.com
⁸ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, cesarufrj@gmail.com
⁹ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, andersonsilveira@ufrj.br