



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

EFEITO DO SEDENTARISMO, DO TREINAMENTO DE FORÇA E DO DIMORFISMO SEXUAL SOBRE AS RESPOSTAS CARDIOVASCULARES, COMPORTAMENTAIS E FUNCIONAIS DE IDOSOS

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

SOUZA; Kleverton Francisco Rocha de ¹, JACINTO; Angélica de Lima ², JESUS; Gabriel Souza de ³, SANTOS; Guilherme Sancho da Silva ⁴, ROSA; César Francisco Maricato da ⁵, SANTOS; Nathália Ramos dos ⁶, FONSECA; Ayrton Motta da ⁷, GOMES; Ana Késsia do Nascimento ⁸, SILVEIRA; Anderson Luiz Bezerra da ⁹

RESUMO

Introdução: O envelhecimento está associado com declínios na destreza manual, o que limita a capacidade dos idosos de realizar atividades de vida diária. A prática de atividade física é fundamental para a saúde de indivíduos idosos para a manutenção da forma física, retardando os efeitos deletérios do envelhecimento, melhorando a capacidade funcional, a independência e qualidade das atividades da vida diária. **Objetivo:** O projeto buscou analisar os efeitos do sedentarismo e do treinamento de força (TF) sobre a função manual, visto que essa variável possui íntima relação com autonomia da população idosa. Também, buscou observar os efeitos do sedentarismo e do treinamento de força sobre a amplitude articular máxima, depressão e qualidade de vida. **Métodos:** A amostra foi composta por 4 idosos residentes de uma mesma instituição de acolhimento (peso: $43,05 \pm 14,45$ kg; estatura: $153 \pm 5,1$ cm; gordura corporal: $21 \pm 7\%$; massa magra: $38,70 \pm 8$ kg; IMC: 23 ± 7). **Resultados:** Os resultados parciais não indicam diferença estatística nos componentes da função manual, sendo: destreza manual, no sub teste Placing ($p = 0,2500$) e sub teste Turnning ($p = 0,3750$), tempo de reação ($p = 0,0580$) e força de prensão ($p = 0,2340$). Na amplitude articular, não foi observado diferença estatística na flexão ($p = 0,2333$) e abdução ($p = 0,0646$) de ombro; bem como no quadril, na abdução ($p = 0,2723$) e flexão ($p = 0,6579$). Na avaliação da qualidade de vida podemos observar diferença significativa no domínio satisfação de saúde ($p = 0,0060$), contudo na análise dos outros domínios: físico ($p = 0,6021$); psicológico ($p = 0,8088$); relações sociais ($p = 0,8750$) e meio ambiente ($p = 0,6988$) não observamos diferença significativa. Avaliando os sinais análogos à depressão não observamos diferença significativa ($p = 0,1276$). **Discussão:** Os resultados parciais sugerem que o treinamento de força pode influenciar na mobilidade de idosos institucionalizados, sem a

¹ UFRRJ, kleverton_francisco@hotmail.com

² UFRRJ, angelicalima@ufrj.br

³ UFRRJ, gabrielsjesus@hotmail.com.br

⁴ UFRRJ, gsancho022@hotmail.com

⁵ UFRRJ, cesarmaricato@gmail.com

⁶ UFRRJ, nathiramossantos@ufrj.br

⁷ UFRRJ, ayronmotta10@ufrj.br

⁸ UFRRJ, Anakessiaufrj@hotmail.com

⁹ UFRRJ, andersonsilveira@ufrj.br

aplicação de sessões de alongamentos, quando se avalia a abdução de membros superiores. Isso deve-se, possivelmente, à plasticidade muscular, caracterizada pela capacidade de adaptação fisiológica e bioquímica das fibras musculares em virtude do estímulo que foram submetidas pelo protocolo de TF. Além disso, indicam que o treinamento de força pode contribuir positivamente para a percepção de saúde desses indivíduos, uma vez que se sentiam mais funcionais devido à execução dos exercícios do protocolo de TF. **Conclusão:** Algumas limitações presentes podem ter influenciado na densidade dos achados, e estes ainda são incipientes e pouco robustos, sendo necessária uma maior aquisição de dados. Até o momento deste estudo, não é possível traçar um panorama sobre o tema, embora o TF tenha apresentado uma percepção de melhora nos avaliados.

PALAVRAS-CHAVE: treinamento resistido, envelhecimento, qualidade de vida, função manual

¹ UFRRJ, kleverson_francisco@hotmail.com

² UFRRJ, angelicalima@ufrj.br

³ UFRRJ, gabrielsjesus@hotmail.com.br

⁴ UFRRJ, gsancho022@hotmail.com

⁵ UFRRJ, cesarfmaricato@gmail.com

⁶ UFRRJ, nathiramossantos@ufrj.br

⁷ UFRRJ, ayronmotta10@ufrj.br

⁸ UFRRJ, Anakessiaufrj@hotmail.com

⁹ UFRRJ, andersonsilveira@ufrj.br