



Avaliação da eficácia de um programa de treinamento resistido progressivo em idosos residentes em instituição de longa permanência

Édila Penna Pinheiro
Universidade La Salle

Lidiane Isabel Filippin (Orientadora)

Tipo do trabalho

Comunicação oral

Tema

Ciências Médicas e da Saúde

Palavras-chave

Promoção em saúde, sarcopenia, exercício resistido.

RESUMO

A perda de massa e de força muscular é uma variável clínica pontual e relevante, no entanto, ainda é um problema clínico subestimado, especialmente nos idosos mais velhos, podendo influenciar na autonomia, no bem-estar e na qualidade de vida dos longevos. A sarcopenia, descrita como a perda de massa muscular relacionada ao envelhecimento, afeta milhões de pessoas no mundo e sua prevalência varia de acordo com a população estudada e com a faixa etária, com uma taxa mais elevada em idosos institucionalizados. Um dos fatores de risco para a sarcopenia é a restrição da atividade física, fato comum em idosos. O treinamento com exercícios resistidos parece ser uma intervenção efetiva em idosos sarcopênicos. Esta pesquisa tem por objetivo avaliar a eficácia de um programa de treinamento resistido progressivo em idosos residentes em instituição de longa permanência (ILPIs). Os objetivos específicos são: a) detectar indivíduos com provável sarcopenia; b) diagnosticar a sarcopenia pela quantificação e qualidade da massa muscular; c) Avaliar a severidade da sarcopenia pela capacidade físico-funcional através da bateria de testes Short Physical Performance Battery (SPPB); d) Avaliar o nível de atividade física prévio pelo uso do pedômetro; e) medir o impacto do treinamento físico na sarcopenia. Para a realização dessa pesquisa será realizado um ensaio clínico randomizado, cego, com indivíduos maiores de 60 anos, de ambos os sexos, institucionalizados, por pelo menos, 6 meses. Serão excluídos indivíduos com transtornos psiquiátricos, déficits cognitivos, hipertensos não controlados, indivíduos dependentes para locomoção. Os idosos serão randomizados para dois grupos: grupo 1 (G1): exercício resistido por 12 semanas (1-3 séries; 15-20 repetições; 50-60% de 1 RM; carga progressiva) ou grupo 2 (G2): grupo controle, sem intervenção, que participará do aquecimento (início) e resfriamento (fim). O protocolo será aplicado três vezes por semana e a escala de Borg modificada (esforço percebido) será utilizada



para avaliar a intensidade do exercício. O tamanho amostral calculado foram 22 indivíduos por grupo. Os dados serão avaliados por intenção de tratar (ITT). Essa pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do hospital de Clínicas de Porto Alegre. O resultado esperado é determinar se o exercício físico resistido de baixa intensidade é eficaz para o manejo da sarcopenia em idosos, e investigar os efeitos do treinamento agudo (quatro semanas), crônico (12 semanas) e no período de destreino (24 semanas), além de agregar conhecimento a uma lacuna da literatura acerca de protocolo de exercício resistido em idosos.