

COMPARAÇÃO DE VOLUMES DIFERENTES DE TREINO NEUROMOTOR NO DESEMPENHO FÍSICO, EQUILÍBRIO E MOBILIDADE EM IDOSAS

Autores

Ana Claudia Lisboa(1); Alesandra da Rosa(2); Malu Cristina de Araujo Montoro Lima(3).

Afiliação

A presente pesquisa foi financiada pelo programa de bolsas do Fundo de Apoio à Manutenção e ao Desenvolvimento da Educação Superior (Fumdes) é um Programa fomentado pelo Governo do Estado de Santa Catarina por intermédio da Secretaria de Estado da Educação de Santa Catarina (SED) com recursos provenientes do Artigo 171 da Constituição Estadual. Aprovação da pesquisa está registrada no edital do PRPPGEAC- UnC nº 010/2014 – FUMDES Continuidade. (1) Acadêmica de Fisioterapia, Bolsita do Programa de Bolsas Universitárias de Santa Catarina- UNIEDU Universidade do Contestado Campus Mafra Departamento de Fisioterapia, Mafra, Santa Catarina, Brasil. (2) Fisioterapeuta Universidade do Contestado Campus Mafra Departamento de Fisioterapia, Mafra, Santa Catarina, Brasil. (3) Mestre em Educação Física, Fisioterapeuta, Docente, Pesquisadora do NUPESC- UnC Mafra e Laboratório de Metabolismo Celular UFPR Universidade do Contestado Campus Mafra Departamento de Fisioterapia, Mafra, Santa Catarina, Brasil

Introdução: O envelhecimento é considerado um evento natural, dinâmico e crescente na população mundial e este fenômeno tem induzido grande interesse na promoção de um envelhecimento mais saudável. **Objetivo:** Verificar a interferência de diferentes volumes do treinamento neuromotor no desempenho físico e mobilidade em idosas. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa do tipo ensaio controlado não aleatorizado de corte transversal. As idosas com idade acima de 60 anos foram divididas em dois grupos que realizaram treinamento neuromotor em forma de circuito por 16 semanas, 2 vezes por semana, 45 minutos. O grupo GT1 realizou 3 séries de 12 repetições e grupo GT2 realizou 3 séries de 30 segundos em cada exercício do circuito e com 60 segundos de intervalo entre as séries e 60 segundos de intervalo entre as estações para ambos os grupos. O protocolo de intervenção conteve alongamento com duração de 5 minutos, exercícios neuromotores organizados em forma de circuito, composto por 8 estações com duração 35 minutos e desaquecimento com 5 minutos de duração. Os exercícios foram divididos em duas fases: adaptação (8 primeiras semanas) e progressão de dificuldade (8 últimas semanas). Os exercícios visaram variação de postura, redução da base de apoio, movimentos dinâmicos que perturbem o centro de gravidade, estresse dos grupos musculares, redução dos aspectos sensoriais. Os instrumentos de avaliação foram a anamnese, teste de desempenho físico, índice da marcha dinâmica e goniometria de dorsiflexão e plantiflexão de tornozelos. A coleta de dados aconteceu entre junho e setembro de 2015. Pesquisa aprovada pelo CEP/UnC (CAAE:44007315.2.0000.0117). **Resultados:** A amostra final constituiu-se da seguinte forma: GT1(n=16), idade de 67,18±1,70 anos e GT2(n=9), idade de 69,11±2,13 anos. No GT1, o índice de massa corporal foi 29,22±5,34 e no GT2, o índice de massa corporal foi de 27,23±4,90. Não houve diferença significativa entre os grupos quanto à mobilidade de tornozelos, desempenho físico e marcha dinâmica após aplicação do

treino neuromotor. Conclusão: Diferentes volumes de treinamento neuromotor melhoraram o desempenho físico, equilíbrio dinâmico e mobilidade de tornozelos. Este tipo de intervenção pode ser utilizado como estratégia fisioterapêutica como promotora de saúde ao idoso.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso, Marcha, Amplitude de movimento articular, Treinamento em circuito