

EFETIVIDADE DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS PARA MEMBROS INFERIORES NA FORÇA MUSCULAR E EQUILÍBRIO DE IDOSOS

Autores

Richard Alex Freitas Barbosa(1); Juliana Mendes da Silva(2); Adroaldo José Casa Junior(3);

Afiliação

(1) Programa de Graduação em Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil. (2) Programa de Graduação da Universidade Salgado de Oliveira, Goiânia, Goiás, Brasil. (3) Programa de Pós-Graduação em Ciência da Saúde da Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil. Autor responsável pela apresentação do trabalho: Juliana Mendes da Silva -

Introdução: O envelhecimento é um processo contínuo que leva a alterações em todos os aspectos fisiológicos, essas alterações, juntamente com a inatividade física, levam a um comprometimento da capacidade funcional (força, equilíbrio, coordenação motora, agilidade e flexibilidade). Porém, o declínio da força parece ser um dos mais relevantes, uma vez que todos os outros dependem dessa para serem realizados. **Objetivos:** Avaliar o efeito de um protocolo composto por exercícios resistidos no equilíbrio e força muscular de membros inferiores de idosos. **Métodos:** Trata-se de um estudo com intervenção, descritivo e quantitativo, realizado de acordo com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, aprovado pelo Comitê de Ética da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, sob número 051027/2015. A pesquisa foi composta por 10 idosos, sedentários, que faziam parte do grupo de idosos atendidos em uma Unidade Básica de Saúde de Goiânia. Estes idosos foram submetidos a um programa de exercícios resistidos para membros inferiores, composto por exercícios cinesioterapêuticos realizados em cadeias cinéticas aberta e fechada, como flexão, abdução, adução e extensão de quadril com uso de caneleira, exercício de ponte com peso do próprio corpo e agachamento na bola suíça. Foi avaliado a força e o equilíbrio destes, através do teste de sentar e levantar e do teste de alcance funcional, antes e após 12 sessões, do treinamento descrito. **Resultados:** Na avaliação da força e equilíbrio após o protocolo de treinamento resistido, observou-se aumento significativo da força com valor de $p=0,005$ e $0,02$ respectivamente. **Conclusão:** Observamos que o treinamento resistido é capaz de aumentar a força em indivíduos idosos e que, essa força, pode ter relação com a melhora do equilíbrio, tendo o sexo feminino demonstrado ganhos inicialmente maiores.