

EFEITO DE UM TREINAMENTO SENSÓRIO-COGNITIVO-MOTOR NOS ASPECTOS FÍSICOS DA FUNCIONALIDADE DE IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS

J. K. A. Nogueira, L. J. Patrizzi, T. H. F. Vasconcellos, M. T. Carvalho

Os idosos fisicamente ativos (IFA) possuem capacidades físicas e mentais mais conservadas, logo as intervenções propostas para esse grupo devem ser elaboradas de forma mais criteriosa. Pretendeu-se com esse estudo avaliar o efeito de um treinamento funcional envolvendo os componentes sensoriais, cognitivos e motores com base nos conceitos de dupla tarefa (DT), na funcionalidade de IFA. Para isso um ensaio clínico randomizado controlado foi desenvolvido, com onze (11) IFA, divididos entre grupos de intervenção convencional e sensório-cognitivo-motora (SMC), que foi realizado em uma pista estruturada com diversos tipos de exercícios motores, de estimulação sensorial e cognitiva. Foram avaliados aspectos físicos da funcionalidade, como mobilidade (teste TUG), dupla-tarefa (teste TUG DT), força (dinamômetro), flexibilidade (distancia dedo chão), equilíbrio (EEB), capacidade respiratória (monovacuômetro). Foram realizados procedimentos de estatística descritiva, a comparação entre os grupos foi realizada através do teste t de Student ou U de Mann-Whitney de acordo com a normalidade dos dados e foi feita a estimativa de tamanho de efeito (d de Cohen) entre os grupos. Os resultados mostraram diferença significativa e clinicamente relevante entre os grupos para equilíbrio ($p = 0,03$, $d = 1,42$), e força ($p = 0,03$, $d = -1,66$); e diferença clinicamente relevante entre grupos nas pressões respiratórias (inspiratória: $p = 0,07$, $d = 1,29$; expiratória: $p = 0,07$, $d = 1,29$). Portanto, os efeitos da atividade sensório-cognitivo-motora demonstram maior potencial de eficácia para o condicionamento respiratório e equilíbrio de idosos fisicamente ativos, quando comparado a uma intervenção convencional