CONBRASEH
ANAIS DO II CONGRESSO BRASILEIRO ONLINE DE SAÚDE E ENVELHECIMENTO HUMANO
ISBN: 978-65-86861-80-8

IMPACTO DE UM PROGRAMA DE FORTALECIMENTO MUSCULAR DOS MEMBROS INFERIORES NO EQUILÍBRIO E NA PERFORMANCE FUNCIONAL DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

III Congresso Brasileiro Online de Saúde e Envelhecimento Humano, 2ª edição, de 22/02/2021 a 23/02/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-80-8

PIRES; Juliana Catarina [1], ARAÚJO; Izabella Thalita [2], BRITO; Taís Reis de [3], LEOPOLDINO; Amanda Aparecida Oliveira [4], POLESE; Janaíne Cunha [5], BASTONE; Alessandra Carvalho [6], LIMA; Onésia Cristina de Oliveira [7], SCHETINO; Luana Pereira Leite [8]

RESUMO

Introdução: O envelhecimento altera funções musculoesqueléticas que acarretam em desgaste das articulações, sarcopenia e quedas, variáveis que interferem diretamente na mobilidade e no controle postural dos idosos. A performance funcional é maximizada através de programas de fortalecimento muscular, contudo, grande parte dos estudos foram realizados principalmente em idosos da comunidade e poucas intervenções foram implementadas em idosos institucionalizados, para avaliar os efeitos de programas de exercícios de fortalecimento muscular em desfechos como o equilíbrio, performance funcional e força muscular. Objetivo: Avaliar o impacto de um programa de fortalecimento muscular de membros inferiores no equilíbrio, performance funcional e força muscular de idosos institucionalizados. Métodos: Trata-se de um ensaio clínico controlado e randomizado, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais (CAAE: 15739419.3.0000.5134). O equilíbrio, a performance funcional e a força muscular foram avaliados através da Escala de Equilíbrio de Berg (EEB), Marcha Tandem (MT), Short Physical Performance Battery (SPPB) e Teste do Esfigmomanômetro (TE), respectivamente. O grupo experimental (GE, n=11) participou do programa de exercícios em grupo, três vezes semanais, durante oito semanas, compostos por exercícios de sentar e levantar de uma cadeira, ficar na ponta dos pés e dos calcanhares, fortalecimento de quadríceps e isquiossurais, além de realizar flexão, extensão, adução e abdução de quadril utilizando caneleiras. Enquanto o grupo controle (GC, n=8) recebeu apenas orientações, não participou de nenhum exercício e continuou sua rotina habitual. A análise dos dados foi feita por uma pesquisadora que desconhecia a distribuição dos grupos. Foram calculados os intervalos de 95% de confiança para as diferenças entre os grupos experimental e controle (experimental – controle) e entre os dois momentos de observação (pós – pré). A comparação de médias pré e pós intervenção foi avaliada pelo teste de Wilcoxon e a comparação entre os grupos pelo teste de Mann-Whitney. Foi realizada análise de intenção de tratar. Resultados: Das 24 sessões concluídas no período de treinamento, os participantes tiveram uma frequência média de 20 sessões (83,3%). A idade média da amostra foi de (77,5 ± 8,7) no GE e (70,4 ± 6,3) no GC. Em relação às demais características dos 19 idosos que finalizaram o estudo, houve diferença entre o GE e o GC somente no

[1] Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais, julianapires.fisio@gmail.com
[2] Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais, izathalitaaraujo@gmail.com
[3] Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais, taisreisbrito@gmail.com
[4] Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais, (aoliveiraleopoldino@gmail.com)
[5] Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais, janaine.polese@cienciasmedicasmg.edu.br
[6] Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, ale.bastone@gmail.com
[7] Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, onesiacristina@yahoo.com.br
[8] Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, luanabiocel@gmail.com

tempo de institucionalização que foi significativamente maior no GC. O GE apresentou um ganho significativo em relação ao GC para os testes EEB (DM=3,7 IC95% 1,0 a 6,5), MT (DM=3,5 IC95% 0,7 a 6,2), Força Muscular de Extensores de Joelho (DM=33,2 IC95% 4,9 a 61,5) e Força Muscular de Dorsiflexores (DM=37,5 IC95% 9,6 a 65,3). Conclusão: O programa de fortalecimento muscular foi capaz de melhorar o equilíbrio, a performance funcional e a força muscular em idosos institucionalizados. I. A DIMENSÃO INDIVIDUAL DO CUIDADO DA PESSOA IDOSA

PALAVRAS-CHAVE: Equilíbrio postural., fisioterapia., força muscular., idoso., institucionalização.

[1] Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais, julianapires.fisio@gmail.com
[2] Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais, izathalitaaraujo@gmail.com
[3] Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais, taisreisbrito@gmail.com
[4] Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais, (aoliveiraleopoldino@gmail.com)
[5] Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais, janaine.polese@cienciasmedicasmg.edu.br
[6] Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, ale.bastone@gmail.com
[7] Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, onesiacristina@yahoo.com.br
[8] Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, luanabiocel@gmail.com