

Impacto de um programa de treinamento físico multicomponente em grupo com e sem ênfase em flexibilidade em amplitude/qualidade de movimento e aspectos posturais em mulheres idosas

Finzeto L.C.¹; Sobrinho A.C.S.¹; Bueno Jr C.R.¹

¹Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto/Universidade de São Paulo

larissa.finzeto@usp.br

Objetivos

Comparar o efeito do treinamento multicomponente com e sem ênfase em um programa individualizado de flexibilidade em aspectos posturais, amplitude e qualidade de movimento em mulheres idosas. Sua relevância justifica-se porque não há na literatura análises da eficácia de intervenções em grupo neste contexto.

Métodos e Procedimentos

Foram selecionadas 142 mulheres, entre 60 e 70 anos, para participar de um programa de treinamento físico na EEFERP-USP, randomizadas em 3 grupos: Grupo de Treinamento Multicomponente (TM) (n=52), Grupo de Treinamento Multicomponente com Ênfase em Flexibilidade (TMF) (n=43) e Grupo Controle (GC) (n=47), durante 3 meses, sendo os treinamentos duas vezes por semana e com duração de 90 minutos. Este projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da EEFERP-USP (CAAE: 63681517.3.0000.5659, REBEC: RBR-8hqwmx). Para caracterização da amostra, utilizamos o Critério de Classificação Socioeconômica Brasil (CCEB). Foram realizadas medidas antropométricas, pressão arterial, quantidade de quedas, doenças e medicamentos. O nível de atividade física foi avaliado por meio do Questionário de Baecke Modificado para Idosos (QBMI) e por meio de acelerometria. A cognição foi avaliada por meio do *Montreal Cognitive Assessment* (MoCA) e a avaliação nutricional pelo Formulário de Marcadores de Consumo Alimentar. O nível de flexibilidade foi avaliado por meio dos testes

Mãos nas Costas (MNC) e Sentar e Alcançar (SEA); a função cardiorrespiratória por meio do Teste de Caminhada de 6 Minutos; o padrão postural pela biofotogrametria (SAPO); a qualidade de movimento pelo *Functional Movement Screen* (FMS); e a amplitude de movimento articular por meio da goniometria.

Resultados

As 142 participantes tinham idade de 63,1±5,5 anos e não houve diferença significativa nos dados de caracterização. Nenhum dos dois grupos de treinamento demonstrou ganhos de flexibilidade (MNC, SEA e goniometria) superiores ao grupo controle, contudo apenas os grupos com treinamento físico melhoraram a qualidade de movimento [tamanho do efeito (TE) > 0.5]. Por fim, o grupo TMF apresentou melhoras posturais (TE > 0.5 em 16 variáveis) maiores do que o grupo TM (TE > 0.5 em 6 variáveis). O GC apresentou TE > 0.5 em apenas uma das 31 variáveis analisadas na biofotogrametria.

Conclusões

Demonstramos pela primeira vez na literatura que treinamento físico multicomponente em grupo com ênfase em protocolo individualizado de treinamento de flexibilidade é eficaz para melhorar o alinhamento postural de idosas.

Referências Bibliográficas

FREITAS, S.; et al. Avaliação Psicológica, v. 9, n. 3, p. 345-357, 2010. RIKLI, R.E.; JONES, C.J. Journal of Aging and Physical Activity, v. 7, p. 129-181, 1999. SOTTOVIA, C. et al. Instituto Mauro Guisellini, 2011.