

Maríndia Teixeira Becker

Coorientadores: Prof. Ms. Felipe Schuch e Profa. Ms. Giane Liedtke

Orientador: Luiz Fernando Martins Kruehl

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

EFEITOS DE TRÊS PROGRAMAS DE TREINAMENTO E DESTREINAMENTO SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES IDOSAS

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento está diretamente relacionado a alterações funcionais e estruturais do corpo humano, que podem desencadear diversos prejuízos com o aumento da idade, tanto em parâmetros físicos quanto em parâmetros psicológicos. Dentre esses prejuízos, destaca-se o impacto negativo à qualidade de vida (QV), o qual pode estar relacionado ao nível de dependência do idoso e ao declínio na capacidade funcional que geralmente ocorrem nessa faixa etária.

OBJETIVO

Comparar três programas de treinamento na hidroginástica sobre a QV de mulheres idosas, após 12 semanas de treinamento e no subsequente destreino nos períodos de quatro e oito semanas.

MÉTODOS

50 mulheres idosas

Grupo de Treinamento Equilíbrio Corporal
(GTE: n = 17; 66,81 ± 4,17 anos)

Grupo de Treinamento Força Muscular
(GTF: n = 16; 64,94 ± 4,45 anos)

Grupo de Treinamento Capacidade Aeróbica
(GTA: n = 17; 64 ± 4,23 anos)

O treinamento, teve duração de 12 semanas, sendo que todos os grupos realizaram duas sessões semanais de 45 minutos. A parte principal teve duração entre 23 e 38 minutos, variando conforme a periodização e o tipo de treinamento. As intensidades do GTF e GTE foram determinadas por índices da Escala de Borg para Esforço Percebido, sendo 13 (um pouco intenso) para o GTE e 19 (extremamente intenso) para o GTF; e a intensidade do GTA foi determinada em percentuais da frequência cardíaca no limiar anaeróbico.

Com o intuito de verificar os efeitos da interrupção da prática de hidroginástica sobre a QV, os indivíduos também realizaram quatro e oito semanas de destreino.

Durante o período de destreino, os sujeitos realizaram uma sessão semanal com duração de 45 minutos, em meio terrestre. Os exercícios consistiram de mobilidade articular, alongamento e relaxamento.

INSTRUMENTOS E RESULTADOS

- Questionário WHOQOL-Breve: QV geral e 4 domínios.

Qualidade de vida (QV)	GTE (n = 17)				GTF (n = 16)				GTA (n = 17)				Tempo Grupo	Tempo* Grupo	
	Pré	Pós	dest1	dest2	Pré	Pós	dest1	dest2	Pré	Pós	dest1	dest2			
QV geral	71,66 ± 3,8	73,43 ± 2,4	77,50 ± 2,9	68,75 ± 3,8	75,78 ± 4,3	70,19 ± 5,5	76,25 ± 4,8	76,78 ± 5,8	72,50 ± 3,1	81,81 ± 2,9	84,37 ± 4,2	83,92 ± 3,3	0,070	0,065	0,123
Físico	77,38 ± 2,9	76,78 ± 2,8	78,92 ± 3,2	76,19 ± 5	76,11 ± 4,6	72,52 ± 5,9	83,92 ± 2,4	78,4 ± 5	73,09 ± 3,8	76,29 ± 4,1	73,21 ± 6,5	81,37 ± 4,4	0,356	0,944	0,171
Psicológico	74,00 ± 2,3	77,60 ± 1,7	75,00 ± 2,5	71,52 ± 1,5	75,52 ± 2,9	73,07 ± 2	77,08 ± 3,1	75,00 ± 4,8	65,55 ± 4,2	76,89 ± 2,8	73,95 ± 5	76,19 ± 6,2	0,039	0,919	0,002
Meio Ambiente	67,70 ± 3	69,33 ± 2,2	68,75 ± 3,6	70,31 ± 4,5	67,38 ± 2,5	66,34 ± 3,6	67,18 ± 3	62,94 ± 4,6	67,70 ± 2,9	70,73 ± 3	69,92 ± 2	75,89 ± 4,6	0,853	0,395	0,589
Relação social	71,38 ± 3,7	72,91 ± 3,4	70,00 ± 3,7	69,44 ± 5,7	77,60 ± 3,5	74,35 ± 4,2	81,66 ± 3,6	73,80 ± 4,5	71,66 ± 3,1	71,96 ± 5	72,91 ± 4,1	79,76 ± 4,4	0,880	0,380	0,195

- Questionário WHOQOL-Old (específico para terceira idade): QV geral e 6 domínios.

Qualidade de vida (QV)	GTE (n = 17)				GTF (n = 16)				GTA (n = 17)				Tempo Grupo	Tempo* Grupo	
	Pré	Pós	dest1	dest2	Pré	Pós	dest1	dest2	Pré	Pós	dest1	dest2			
QV geral	58,81 ± 1,4	72,33 ± 2,2	74,06 ± 3,1	64,40 ± 7	59,44 ± 2,4	70,75 ± 2,5	72,81 ± 3,1	55,05 ± 3,5	56,16 ± 3	73,57 ± 2,7	71,74 ± 4,2	59,82 ± 2,1	0,001	0,687	0,543
Habilidade sensorial	30,00 ± 2,4	78,90 ± 4,3	84,37 ± 6,2	33,33 ± 6,6	31,25 ± 3	78,36 ± 4,4	87,50 ± 3,4	29,46 ± 2,4	36,60 ± 4,5	78,97 ± 5,8	71,09 ± 9,1	31,25 ± 4,8	0,001	0,785	0,117
Autonomia	77,50 ± 2,6	71,09 ± 2,8	73,75 ± 3,4	72,91 ± 3,5	73,04 ± 3,4	68,26 ± 4,1	68,75 ± 6,9	65,17 ± 7,4	63,94 ± 3,4	74,43 ± 3,3	71,87 ± 3,6	78,57 ± 3,5	0,989	0,616	0,018
Atividades pas./pres./fut.	74,58 ± 3,6	74,21 ± 2,3	70,62 ± 4,2	73,95 ± 3,4	74,60 ± 3,3	72,11 ± 4,2	68,75 ± 4,9	70,53 ± 6,1	72,08 ± 3,5	77,84 ± 3,2	72,65 ± 2,6	79,46 ± 3,9	0,181	0,677	0,432
Participação social	73,33 ± 3,6	74,21 ± 2,2	73,75 ± 3,6	71,87 ± 2,8	69,53 ± 4	62,01 ± 5	63,12 ± 5	66,96 ± 4,5	66,25 ± 3,5	72,15 ± 5,1	64,06 ± 5,8	72,32 ± 6	0,532	0,163	0,286
Morte e morrer	27,50 ± 5,2	74,21 ± 5,8	74,37 ± 4,9	31,25 ± 9,6	33,20 ± 6,4	70,19 ± 6,4	75,00 ± 5,7	27,67 ± 8,6	35,41 ± 6,4	57,38 ± 8,9	68,75 ± 9,6	16,96 ± 6,1	0,001	0,199	0,357
Intimidade	70,00 ± 4,4	74,21 ± 3,5	67,50 ± 6,1	62,50 ± 6,7	75,00 ± 3,8	73,55 ± 4	73,75 ± 3,1	70,53 ± 3,5	60,41 ± 7,5	80,68 ± 2,9	82,03 ± 4,9	80,35 ± 5,1	0,039	0,339	0,094

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A intervenção proposta promoveu melhoras em um aspecto da QV (domínio psicológico) e em alguns aspectos específicos da QV relacionada à terceira idade (habilidade sensorial, morte e morrer, intimidade e percepção geral da QV), independente do tipo de treinamento na hidroginástica. Além disso, essas melhoras foram mantidas após quatro semanas de destreino, retornando aos níveis iniciais após oito semanas de interrupção da prática de hidroginástica.