



Evento	Salão UFRGS 2014: SIC - XXVI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2014
Local	Porto Alegre
Título	EFEITOS DE TRÊS PROGRAMAS DE TREINAMENTO E DESTREINAMENTO SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES IDOSAS
Autor	MARÍNDIA TEIXEIRA BECKER
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

O processo de envelhecimento está diretamente relacionado a alterações funcionais e estruturais do corpo humano. Diversos prejuízos podem ocorrer 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. Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi 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. A amostra foi composta por 50 mulheres que foram distribuídas aleatoriamente em três grupos: Grupo de treinamento com ênfase no equilíbrio corporal (GTE: $n = 17$; $66,81 \pm 4,17$ anos), Grupo de treinamento com ênfase na força muscular (GTF: $n = 16$; $64,94 \pm 4,45$ anos) e Grupo de treinamento com ênfase na capacidade aeróbia (GTA: $n = 17$; $64 \pm 4,23$ anos). O treinamento, para todos os grupos, foi realizado em duas sessões semanais com 45 minutos de duração, divididos entre aquecimento, parte principal e volta à calma. 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. 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 foram avaliados em dois períodos de destreino (quatro e oito semanas). Durante essa fase, os sujeitos realizaram uma sessão semanal, com 45 minutos de duração, de exercícios de alongamento em meio terrestre. Como variável dependente foi avaliada a QV, através dos questionários WHOQOL-Breve e WHOQOL-Old, módulo da QV para avaliação específica da terceira idade. Para comparação dos grupos foi utilizada a estatística de Equações Estimadas Generalizadas. Como resultados do WHOQOL-Breve, foi encontrado uma tendência de efeito tempo ($p = 0,07$) e de efeito grupo ($p = 0,065$) na percepção geral da QV. No domínio psicológico foi encontrada uma interação tempo x grupo significativa ($p = 0,002$). Para os domínios físico, de relação social e de meio ambiente não foram encontrados nenhum efeito significativo, nem no fator tempo, grupo e interação tempo x grupo ($p > 0,05$). Para os resultados do WHOQOL-Old, foram encontrados efeitos no fator tempo nos domínios de habilidade sensorial ($p < 0,001$), morte e morrer ($p < 0,001$), intimidade ($p < 0,039$) e na percepção geral da QV relacionada à terceira idade ($p < 0,001$). Para os outros domínios não foram encontrados efeitos ou interações significativas. O teste de Post-hoc apontou uma melhora do pré para o pós treinamento, uma manutenção do período pós treinamento para o primeiro destreino e uma piora do primeiro para o segundo destreino. Não foram encontrados efeitos significativos nos domínios de autonomia, de atividades passadas/presentes/futuras e de participação social, nem no fator tempo, grupo ou interação tempo x grupo ($p > 0,05$). Dessa forma, concluímos que a intervenção proposta promoveu melhoras em um aspecto da QV em geral (domínio psicológico) e em alguns aspectos específicos da QV relacionada à terceira idade (habilidade sensorial, morte e morrer e percepção geral da QV), independente do tipo de treinamento na hidroginástica. Além disso, observamos que essas melhoras foram mantidas após quatro semanas de destreino, retornando aos níveis iniciais após oito semanas de interrupção da prática de hidroginástica.